

## Müesli Hivernal

Pour 2 bocaux hermétiques d'env. 3 dl

- 3 c.s. de noix, grossièrement hachées, grillées
- 300 g de yogourt grec au miel
- 50 g de flocons de müesli aux dattes
- 4 c.s. de lait
- 1/3 de c.c. de cannelle
- 1 pomme rouge, grossièrement râpée
- 1/2 c.s. de jus de citron

Mélanger le tout, répartir dans les verres.

Par personne: lipides 24 g, protéines 35 g, glucides 35 g, 2086 kJ (499 kcal)

## Müesli zébré

Pour 2 bocaux hermétiques d'env. 3 dl

- 180 g de yogourt nature
- 100 g de flocons 5 céréales
- 1 dl de crème, en chantilly
- 300 g de baies mélangées
- 3 c.s. de sucre

Mélanger le yogourt et les flocons, incorporer la crème chantilly. Réduire en purée les baies et le sucre avec le mixeur plongeant. Remplir les verres en formant alternativement cinq couches avec la purée de baies et les flocons au yogourt.

Par personne: lipides 24 g, protéines 13 g, glucides 64 g, 2203 kJ (527 kcal)

