

## Mélange-müesli maison



Pour chacun des 4 müeslis: préparation: env. 15 min. Cuisson au four: 5 min

**Préparation:** préparer le mélange de flocons. Mélanger les liquides, mélanger avec les flocons juste avant la cuisson au four. Répartir sur 2 feuilles de papier à pâtisserie, poser l'une sur la plaque, cuire sans attendre. **Cuisson au four:** env. 2½ min au milieu du four préchauffé à 180 °C. Sortir du four, retourner le mélange avec une spatule, terminer la cuisson env. 2½ min. Sortir du four, retirer le papier à pâtisserie de la plaque, laisser refroidir le mélange. Cuire la 2<sup>e</sup> portion de la même façon. **Suggestion:** dans un four à chaleur tournante, cuire 2 plaques en même temps. **Conservation:** bien fermé, env. 1 mois.

**1 portion:** 45 g de mélange-müesli à choix

► **Compléter avec:** mélanger 2 dl de lait écrémé, 180 g de yogourt ou 125 g de séré maigre ou de blanc battu et 150 g de fruits.

### Müesli aux abricots (sans gluten, photo 1)

**Mélange de flocons:** mélanger dans une grande terrine, 100 g de flocons d'amarante, 100 g de flocons de soja, 50 g de flocons de millet, 50 g de noisettes, grossièrement hachées, 50 g de sultanines et 50 g d'abricots séchés, en petits dés.

**Liquide:** mélanger dans un bol, 2 cs de sirop d'érable, 2 cs de lait condensé sucré et 1 cs d'eau.

Préparer et cuire au four le mélange-müesli comme ci-dessus.

**1 portion (45 g):** lipides 5 g, protéines 4 g, hydrates de carbone 22 g, 627 kJ (150 kcal)

### Müesli aux pommes (photo 2)

**Mélange de flocons:** mélanger dans une grande terrine 200 g de corn-flakes, 80 g de flocons de millet, 50 g de graines de tournesol, 70 g de pommes séchées en morceaux, en petits dés, et 50 g de canneberges séchées.

**Liquide:** mélanger dans un bol 2 cs de sirop de fruits (p. ex. d'orange), 2 cs de lait condensé sucré et 1 cs d'eau.

Préparer et cuire au four le mélange-müesli comme ci-dessus.

**1 portion (45 g):** lipides 3 g, protéines 4 g, hydrates de carbone 31 g, 656 kJ (157 kcal)

### Müesli aux myrtilles (photo 3)

**Mélange de flocons:** mélanger dans une grande terrine 200 g de corn-flakes, 100 g de flocons d'avoine, 100 g de myrtilles séchées, et 50 g de pignons, grossièrement hachés.

**Liquide:** mélanger dans un bol 2 cs de sirop de fruits (p. ex. de framboise), 2 cs de lait condensé sucré et 1 cs d'eau.

Préparer et cuire au four le mélange-müesli comme ci-dessus.

**1 portion (45 g):** lipides 3 g, protéines 4 g, hydrates de carbone 31 g, 720 kJ (172 kcal)

### Müesli à la mangue (photo 4)

**Mélange de flocons:** mélanger dans une grande terrine, 200 g de corn-flakes complets (p. ex. Fit-Flakes), 100 g de rice crispies, 50 g de noix de coco râpée et 100 g de mangue séchée, en petits dés.

**Liquide:** mélanger dans un bol 2 cs de sirop de fruits (p. ex. exotique), 2 cs de lait condensé sucré et 1 cs d'eau.

Préparer et cuire au four le mélange-müesli comme ci-dessus.

**1 portion (45 g):** lipides 3 g, protéines 4 g, hydrates de carbone 31 g, 726 kJ (173 kcal)



= convient pour emporter