

Muesli maison

Pour 600 g :

- 210 g de flocons d'avoine
- 210 g de flocons de quinoa
- 10 g de graines de courge
- 10 g de graines de tournesol
- 10 g de graines de lin
- 50 g de cranberries séchées (en bio c'est une tuerie !)
- 50 g de pruneaux secs coupés en dés (à l'aide d'un ciseau)
- 50 g d'abricots secs coupés en dés (toujours avec le ciseau)

Mélanger ensemble les deux types de flocons et les graines.

Les répartir sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et cuire 25 min à 150°C en remuant deux fois, soit au bout de 8 min puis de nouveau au bout de 8 min. Au bout des 25 min, sortir la plaque du four et laisser refroidir.

Dans un autre récipient, mélanger les fruits séchés puis quand il a refroidi, ajouter le mélange flocons-graines. Bien mélanger pour une répartition homogène des graines et des fruits.

Conserver le muesli dans un bocal en verre et déguster avec du lait froid ou chaud !

