

Recette de Muesli maison

Ingrédients

- 280g de flocons d'avoine
- 40g de farine
- 50g de riz soufflé
- 75g d'amandes (noisettes, raisins secs, ...)
- 100g d'huile
- 60g d'eau
- 100g de miel
- 50g de sucre blond
- Facultatif : 30g de graines (de lin, de sarrasin, de sésame,...)

Cuisson : 20min (2 fois 10min)



Préparation

1. Préchauffer le four à 170°C.
2. Peser, et bien mélanger tous les ingrédients à la main (sauf les raisins secs à ajouter à la fin de la préparation).
3. Faire des petites boules bien compactes puis les effriter au-dessus de la plaque de cuisson.
4. Cuire 10min puis les retourner et les renfourner pour 10min. Le Muesli doit être brun grillé