

Muesli maison



Ce muesli maison riche en fibres et en protéines peut contribuer à la [gestion du cholestérol](#) tout en offrant un déjeuner nourrissant et savoureux. Sans cuisson, sans huile ni sucre ajouté, il se déguste trempé toute la nuit façon overnight oats, avec du lait chaud ou mélangé à du yogourt. Simple à préparer, il se conserve longtemps et constitue un cadeau d'hôtesse original. Un incontournable approuvé par nos nutritionnistes !

Préparation 5 min
Cuisson 0 min
Portions 6
Nutrition Facts (per serving)
Calories 285
Lipides 15
Glucides 25
Fibres 7
Protéines 12
Sodium 10

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine épointé nature (ou flocons d'avoine entière à cuisson rapide)
- 125 ml (½ tasse) d'amandes rôties à sec
- 80 ml (? tasse) de protéine végétale texturée (PVT), sèche
- 80 ml (? tasse) de raisins secs non sucrés

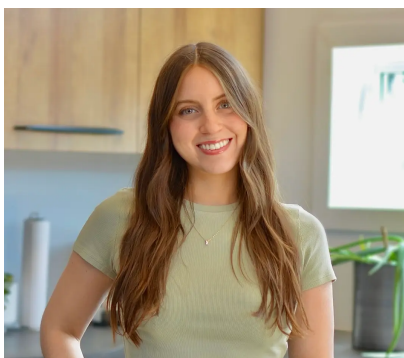
- 45 ml (3 c. à soupe) de graines de chia entières
- 10 ml (2 c. à thé) de cannelle moulue

Préparation

1. Dans un récipient hermétique, mélanger tous les ingrédients.
2. Offrir en cadeau à un proche, ou servir avec la boisson de votre choix (lait ou boisson végétale), ou sur du yogourt.

Notes

Se conserve 1 mois dans un contenant hermétique à température ambiante ou 3 mois au réfrigérateur.



Martina-Grace De Bonis – Nutritionniste Diététiste à Lévis
Nutritionniste - Diététiste à Lévis