



Recette de muesli

Ingrédients

Pour 300g de flocons d'avoine Graines de Curieux

- 300g de flocons d'avoine
- 2 c.à.s d'huile de colza
- 5cl d'eau
- 2 c.à.s. de miel

Au choix:

- Chocolat
- Copeau de noix de coco
- Graines de courge
- Graines de chia

Préparation

1. Faites préchauffer le four à 150°
2. Mélangez les flocons d'avoine avec un peu d'eau, l'huile de colza (Graines de Curieux) et le miel dans un plat.
3. Etalez la préparation sur une plaque de four (couverte de papier de cuisson).
4. Disposez le plat avec la préparation dans le four et laissez cuire pendant 30 minutes en mélangeant de temps en temps.
5. Une fois cuit et refroidi, ajoutez le chocolat et la noix de coco coupé en petit morceaux, ainsi que toutes les graines (riz soufflé, graines de courges, graines de chia...)