

- FICHE RECETTE N°12 -

MON MUESLI MAISON

INGREDIENTS

110G D'AVOINE
50G DE MIEL LIQUIDE
60G DE NOIX
2 CUILLERES A SOUPE DE
NOIX DE COCO RÂPEE
30G DE BEURRE
CANNELLE
SEL
FRUITS SECS

MATERIEL

1 CASSEROLE
1 MOULE A GÂTEAU
1 SALADIER
1 CUILLERE A SOUPE

1. Préchauffez le four à 160°C en chaleur tournante.
2. Coupez en morceaux les noix et les fruits secs de votre choix.
3. Dans une casserole, faites fondre à feu doux le beurre et le miel. Une fois bien fondus, retirez du feu.
4. Dans un saladier, mélangez les noix, les fruits secs, la noix de coco râpée, une pincée de cannelle, une pincée de sel, l'avoine, le beurre et le miel fondus.
5. Versez le tout dans un moule à gâteau recouvert de papier sulfurisé et tassez avec une cuillère.
6. Enfourez pendant 20 minutes.
7. Sortez du four et laissez refroidir au frigo.

