

MUESLI REVITALISANT AUX GRAINES OLÉAGINEUSES

SANS GLUTEN - SANS LACTOSE

INGRÉDIENTS

- 500 g de flocons de sarrasin Bio
- 2 belles poignées d'amandes
- 1 poignée de noisettes
- Quelques cerneaux noix de Grenoble (quantité au choix selon votre goût)
- 2 cuillères à soupe de graines de chanvre
- 2 cuillères à soupe de graines de tournesol
- 2 cuillères à soupe de graines de courge
- 2 cuillères à soupe de graines de Chia
- 3 cuillères à soupe de raisins secs
- 10 Abricots secs bio coupés en petits morceaux
- 1 poignée de morceaux de pomme séchée coupée en petits morceaux (à préparer à l'avance au déshydrateur ou à acheter en magasin bio)

RÉALISATION

- Dans un grand saladier, disposer toutes les graines oléagineuses.
- Ajouter les fruits secs.
- Puis, ajouter les flocons de sarrasin bio. Il est possible de ne pas mettre la totalité des 500 g, c'est selon le goût de chacun,
- Disposer dans un grand bocal en verre et noter la date de fabrication.

- Se conserve dans un endroit sec et à l'abri de la lumière jusqu'à 1 à 2 mois.

Bon appétit !

