

Muesli fait maison

Ingrédients

Pour 500 g de muesli

sachets en cellophane ou bocaux
papier sulfurisé pour la plaque

25 g de beurre
1 cs de miel
1,25 dl de jus de pomme
300 g de flocons d'avoine
80 g d'amandes concassées
40 g de noix de pécan concassées
30 g de flocons de noix de coco
1 cc de cannelle
1 paquet de sucre vanillé



Pour un cadeau réalisé à la crèche



Pour le petit déjeuner avec du lait

Préparation

1. Faire fondre le beurre avec le miel dans une petite casserole. Laisser refroidir légèrement avant d'ajouter le jus de pomme. préparée et glisser au milieu du four préchauffé à 160 °C. Laisser rôtir durant une demi-heure, en remuant de temps en temps.
2. Dans un grand bol, bien mélanger les flocons d'avoine, les amandes, les noix de pécan, les flocons de coco, la cannelle et le sucre vanillé. Ajouter le liquide et mélanger pour imbiber tous les ingrédients. Bien étaler le mélange sur une plaque
3. Retirer du four et laisser refroidir quelque peu.

Le muesli se conserve durant un mois dans un récipient fermé hermétiquement.