



Muesli à l'érable et aux canneberges

Ingrédients

- 2 blancs d'œufs
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- 60 ml (1/4 de tasse) de sirop d'érable
- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de muscade moulue
- 500 ml (2 tasses) de flocons de blé entier (céréales de type Bran Flakes)
- 60 ml (1/4 de tasse) de germe de blé
- 60 ml (1/4 de tasse) de graines de lin moulues
- 125 ml (1/2 tasse) de canneberges séchées

Prépare un délicieux mélange à déjeuner.



Étapes de la préparation

- 1** Dans un grand bol, fouette légèrement les blancs d'œufs, l'eau et le sirop d'érable. Ajoute le reste des ingrédients et mélange bien pour enrober.
- 2** Étale le mélange sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin.
- 3** Fais cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que les céréales soient dorées.
- 4** Laisse refroidir complètement le mélange avant de concasser les céréales avec les doigts pour former des grappes. Répartis dans des contenants hermétiques ou des petits pots pour les offrir en cadeau.



Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four.

Valeur nutritive (par portion de 80 ml / 1/3 de tasse)

Énergie : 112 Cal
 Protéines : 4 g
 Matières grasses : 2 g
 Glucides : 20 g
 Fibres : 4 g
 Sodium : 51 mg



Le muesli se conserve trois semaines à la température ambiante.