

## Muesli féérique... ... tous les secrets pour composer son muesli préféré

### **Ingrédients** : (pour un grand bocal)

- **environ 4/6 du poids total** en flocons de céréales (avoine, riz, blé, orge, petit-épeautre), et/ou pseudo-céréales (quinoa, sarrasin, millet), et/ ou de châtaignes toastées
- **1/6 à 2/6 du poids total** en noix / oléagineux / graines  
*(noix de Grenoble, cajou & Brésil, graines de chia, graines de chanvre + graines de tournesol, sésame, courge & lin)*
- **environ 10 à 40 gr du poids total** : quantité à varier selon la nature & la puissance des superaliments, ainsi que notre sensibilité & la quantité du poids total de notre muesli  
*(cacao cru, lucuma, maca, caroube du Pérou & méditerranéenne, açai, acérola, guarana, farine de coco, etc.)*
- **1/6 à 2/6 du poids total** en fruits séchés (à adapter selon votre sensibilité gustative au sucre)  
*(datte, raisin, figue, pruneau, abricot, aguaymanto, mûre, myrtille, cranberry, banane, pomme, ananas, papayes)*
- **1 à 2 cac** d'huile de votre choix  
*(coco, macadamia pour les voyages, et toutes les autres sont possibles : chanvre, lin, colza, noisette, noix, etc.)*
- **pincée d'épices de votre choix**  
*(vanille ou cannelle, ou un mélange fait maison)*

### **Préparation** :

1. Versez les flocons, noix / graines / oléagineux, superaliments dans un grand récipient (type saladier).
2. Pour les fruits séchés : versez les petits tels quels, et découpez en petits morceaux les autres (figue, datte, abricot, banane, etc.)
3. Mélangez bien à la main, et versez dans un grand bocal (en verre par exemple).
4. Le matin, au moment de préparer & manger votre muesli : versez l'huile & la quantité souhaitée de lait végétal.
5. Vous pouvez attendre quelques minutes afin que les flocons se ramolissent... ou le déguster tout de suite, selon votre préférence en terme de texture.