



# MUESLI VITAL À L'AMARANTE



## QimiQ AVANTAGES

- Consistance crémeuse
- Lie les liquides et évite ainsi un dépôt des ingrédients
- Rehausse le goût des autres ingrédients



15



simplement

## INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

<b>125 g</b>	QimiQ Base crème, non réfrigéré
<b>120 g</b>	Flocons d'avoine
<b>60 g</b>	Amarante
<b>40 g</b>	Graines de lin
<b>40 g</b>	Noix, grossièrement haché
<b>40 g</b>	Amandes, grossièrement haché
<b>120 g</b>	Pommes, râpée
<b>250 ml</b>	Jus de pomme
<b>2 pointe(s)</b>	Cannelle
<b>1 paquet</b>	Sucre vanillé
<b>40 g</b>	Sucre glace
<b>250 g</b>	Yogourt nature
<b>1</b>	Citron(s), jus et zeste finement râpé
<b>50 g</b>	Raisins secs
<b>1</b>	Banane(s), pelée
<b>100 g</b>	Fraises, coupé en quartiers
<b>1</b>	Orange(s), pelée

## PRÉPARATION

1. Faire dorer légèrement les flocons d'avoine, les graines d'amarante, les graines de lin, les noix et les amandes dans une poêle sans graisse, mettre dans un récipient et laisser refroidir.
2. Ajouter les pommes râpées et mouiller avec le jus de pomme.
3. Fouetter le QimiQ Classic non réfrigéré jusqu'à l'obtention d'une masse lisse. Ajouter le mélange d'amarante et de pomme, ainsi que les autres ingrédients et bien mélanger.
4. Répartir le muesli dans 4 verres ou bols, garnir à votre convenance et servir.