

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 10 PORTIONS

350 g	QimiQ Base crème, non réfrigéré
300 g	Flocons d'avoine
150 g	Amarante
100 g	Graines de lin
100 g	Noix, grossièrement haché
100 g	Amandes, grossièrement haché
300 g	Pommes, râpée
650 ml	Jus de pomme
4 pointe(s)	Cannelle
20 g	Sucre vanillé
100 g	Sucre glace
600 g	Yogourt nature
1	Citron(s), jus et zeste finement râpé
120 g	Raisins secs
3	Banane(s), pelée
300 g	Fraises, coupé en quartiers
3	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.