



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.