

Birchermuesli classique aux fruits

Temps de préparation: 10 minutes. Laisser gonfler au moins une heure, de préférence toute la nuit.

 1 heure 10 minutes



Zutaten

- 1/2 banane
- 1 petite pomme
- 100 gr de yogourt nature
- 1-2 cs de lait
- 8 gr de flocons d'avoine
- 40 gr de poudre d'amandes
- 1-2 cc de raisins secs
- 40 g de framboises fraîches ou surgelées



Préparation

Recette pour 1 portion

Éplucher ½ **banane** et l'écraser à la fourchette. Râper finement **1 petite pomme** avec sa peau. Mélanger la banane et la pomme avec **100 g de yogourt nature, 1 ou 2 cuillères à soupe de lait, 8 g de flocons d'avoine et 8 g de poudre d'amandes, 1 ou 2 cuillères à café de raisins secs et 40 g de framboises fraîches ou surgelées**. Laisser gonfler au moins une heure, de préférence toute la nuit.



flocon 4 céréales
grossiers B10
Bourgen Import