

Flocons d'avoine – « Muesli » (« sucré à faible IG»)(2 pers)

(Source : « Les erreurs qui vous empêchent de maigrir » – P Van Vlodorp, Ed Alpen)



Préparation des flocons :

- Soit chauffer 200 ml de lait de riz ou châtaigne, ou avoine ou soja ou amande, ajouter 125 g flocons de céréales Bio (avoine ou riz ou sarrasin ou quinoa ou millet...). Mélanger le tout jusqu'à ce que le mélange prenne une certaine consistance ... 2-5 min
- Soit la veille faire tremper les flocons en les recouvrant de lait végétal (frigo)

Ajouter à la préparation :

- 1 à 2 cuillères à soupe de compote de fruit (pomme +++) sans sucre ajouté ou 1 fruit de saison coupé en dés
- Quelques oléagineux (noix, amandes, noisettes, ...) ou 1 càs pâte d'amande, de noix, ...
- De la **cannelle** → effet favorable sur la glycémie !

Astuce

- Ajouter 2 à 3 càs de tofu soyeux pour augmenter la satiété
- Ajouter des graines de lin mixées, de sésame, ...

