



# Muesli

Rendement : Au moins 50 portions pour enfants (4 L ou 16 tasses)

## Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
12 tasses	flocons d'avoine entiers	3 L
1 tasse	graines de lin, moulues	250 ml
4 c. à table	cannelle moulue	60 ml
1 tasse	huile végétale	250 ml
1 tasse	sirop d'érable ou miel	250 ml
3 tasses	fruits secs (p. ex. canneberges, raisins ou dattes hachées)	750 ml
Facultatif :		
2 tasses	noix de coco râpée non sucrée	500 ml

## Préparation

1. Préchauffer le four à 325 °F (165 °C).
2. Dans un grand bol, bien mélanger tous les ingrédients, sauf les fruits secs.
3. Étendre sur une plaque à biscuits couverte de papier-parchemin.
4. Cuire au four de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit légèrement dorée. À mi-cuisson, remuer à l'aide d'une spatule.
5. Sortir du four, ajouter les fruits secs et mélanger. (Les ajouter avant la cuisson les assèche.)
6. Laisser refroidir et conserver dans un gros contenant.

<b>Valeur nutritive</b> pour 1/3 tasse (75 ml ou 55 g)
<b>Calories</b> 220
<b>Lipides</b> 8 g
saturés 1 g
+ trans 0 g
<b>Sodium</b> 5 mg
<b>Glucides</b> 33 g
Fibres 5 g
Sucre 5 g
<b>Protéines</b> 6 g
Calcium 50 mg
Fer 2 mg

<b>Portions selon le</b> <b>Guide alimentaire</b>
1/4 Légumes et fruits
1 1/2 Produits céréaliers