

### **Muesli maison**

Dans une poêle chaude mettre les graines souhaitées

1 cuillère à soupe de chaque : lin, sésame, tournesol...

Puis ajouter 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine

Broyer noisettes amandes cacahuètes et mettre le tout dans la poêle avec 3 cuillères à soupe de sucre en poudre.

Cuire dans la poêle pendant 5 à 10 min le temps que tout colore et que le sucre vienne enrober les aliments