

**Muesli maison pour intestins
paresseux (vegan)**

**Muesli maison pour intestins
paresseux**



Ingrédients pour 1 grand bocal :

- 250 g de flocons d'avoine
- 100 g de son d'avoine
- 100 g de raisins secs
- 60 g de graines de chia

- 60 g de psyllium blond
- 50 g de graines de lin doré



Déroulement de la recette :

1. Combiner tous les ingrédients dans un saladier.
2. Verser le muesli dans un grand bocal.
3. Le conserver dans un endroit sec et frais, à l'abri de la lumière.

Dégustation :

- 150 à 200 ml de lait végétal au choix

Je vous recommande de verser 80 g de muesli maison dans un bol le matin et de l'arroser une première fois de 150 ml de lait de riz ou d'amande. Mélangez bien le tout et savourez lentement. La préparation va gonfler, aussi, lorsque le muesli aura bien absorbé le liquide, je vous invite à verser une seconde fois un peu de lait, jusqu'à 50 ml (ou moins, selon la consistance désirée) pour qu'il reste agréable à manger.

Une autre façon de profiter de votre muesli maison est de verser 60 g de muesli dans un bol et d'y mélanger 200 ml de lait végétal. Placez ensuite votre bol au réfrigérateur pour la nuit et dégustez-le le lendemain, nappé d'une purée de fruits. La texture sera alors celle d'une crème épaisse.

À vous d'adapter la quantité de muesli maison à votre appétit du matin. Cela peut aller de 50 g à 80 g voire 100 g !

Note : L'avoine et le gluten, c'est toute une histoire...! Aussi, je vous recommande la lecture de cet article : "Avoine, gluten et intolérance au gluten" [par Makanai](#).

En cas de doute, optez pour 350 g de flocons d'avoine garantis sans gluten, en remplacement des flocons et du son d'avoine

mentionnés dans la recette.



[themoneytizer id=13364-16]