



# Muesli haute performance



partenaire de vos recettes fruitées

**Préparation** : 5 min

**Pour** : 2 personnes

Il vous faut :

- 100g de flocons d'avoine
- 6 amandes
- 6noisettes
- 1 cuillère à café de graines de lin
- 2 cuillères à soupe de baies de Goji déshydratées
- 1 cuillère à soupe d'airelles



Les conseils du chef

- La veille faites tremper les amandes et les noisettes dans de l'eau pure
- Le lendemain faites tremper les baies de Goji et les airelles
- Faites sécher les amandes et les noisettes 2 min à la poêle
- Ajouter les flocons d'avoine dans la poêle quelques secondes
- Mélanger le tout dans un yaourt

Retrouvez-nous sur notre site internet :

[www.co-fruit.com](http://www.co-fruit.com)



Et aussi sur les réseaux sociaux !

Avec C'O Fruit fruitiez vos envies !