

Bircher muesli

Par Ruta Noel

Temps de préparation: 15mn

Temps de repose: 30mn

Pour 1 personne*

Recette de base:

- 4 grosses cuillères à soupe de flocons d'avoine
- 8 cuillères à soupe de lait
- le jus d'1/2 citron vert (*un peu moins si vous utilisez un citron jaune*)
- 1 ou 2 cuillères à soupe de sirop d'agave, d'érable ou du sucre
- 1/2 pomme
- quelques oléagineux: noisettes, amandes ou noix

Au choix selon vos envies du moment:

- fruits qui s'écrasent: une poignée de framboises, myrtilles, fraises ou cassis, une demi mangue ou une demi banane
- 1 cuillère à soupe de fruits secs: raisins, cranberries, myrtilles...
- 1 cuillère à café de petites graines: tournesol, sésame, lin...

Versez les flocons d'avoine dans un grand bol. Ajoutez le lait, le jus de citron et 1 cuillère à soupe de sirop d'agave. Mélangez soigneusement. Couvrez de film alimentaire et laissez gonfler 30mn à température ambiante (*ou au réfrigérateur s'il fait très chaud*).

Une fois l'avoine gonflé, ajustez le mélange selon vos goût: Ajoutez 1 ou 2 cuillères à soupe de lait (*pas plus car les fruits apporteront déjà pas mal de jus*) si vous trouvez le mélange est trop pâteux et un peu de lait concentré si vous ne le trouvez pas assez sucré. Rincez et épépinez la pomme puis râpez-la sur le mélange d'avoine avec sa peau. Incorporez ensuite les fruits de votre choix, soit directement pour les framboises, les myrtilles, le cassis ou les bananes, soit en ayant pris soin de les réduire en purée pour les fruits comme la fraise ou la mangue qui s'écrasent moins facilement. Mélangez bien.

Parsemez d'oléagineux grossièrement concassés, de fruits secs et de petites graines si vous le souhaitez. Dégustez immédiatement à l'heure du brunch!

