

Céréales du P'tit Déj'

Author : Karine

Categories : [Recettes](#), [Petits Déjeuners](#)

Date : 20 octobre 2011

Les mélanges de céréales pour le petit déjeuner que l'on trouve dans le commerce sont souvent trop riches en sucre. J'ai adapté ce mélange aussi bien pour les adultes que pour les enfants. Il se conserve dans une boîte hermétique.

Ingrédients

- 10 cs de flocons de sarrasin
- 10 cs de flocons de quinoa
- 5 cs de flocons d'avoine
- 2 cs de graines de sésame
- 2 cs de graines tournesol
- 2 cs de raisins secs
- 5 abricots secs coupés en morceaux

Recette

Il suffit de mettre un peu de ce mélange dans le fond d'un bol et de recouvrir de lait végétal tiède. Laissez gonfler quelques minutes avant de manger. Si le goût n'est pas assez sucré, vous pouvez ajouter 1 cs de sirop d'agave.

Pour avoir un petit déjeuner complet il faut ajouter un fruit et une boisson chaude. C'est un petit déjeuner parfait pour les matins où l'on est pressé !