



Yaourt au muesli croquant, pomme et cannelle



Céréales et fruits



Smoothie du matin



Barres de céréales maison



Céréales et fruits

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de fraises ou 2 pamplemousses
- 1 banane
- 2 kiwis
- 200 g de céréales non sucrées
- 600 ml de lait demi-écrémé



- Couper les fruits en morceaux.
- Mélanger les céréales avec les fruits et verser le lait au dessus.

« Un petit déjeuner qui fait la part belle aux fruits »

viasano.be

Yaourt au muesli croquant, pomme et cannelle

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de yaourt ou 4 pots de yaourt nature
- 200 g de muesli non sucré
- 2 pommes
- 40 g de raisins ou fruits de saison coupés (ananas, pommes, ...)
- de la cannelle



- Mélanger le muesli et les raisins avec le yaourt.
- Ajouter la cannelle et mélanger le tout à nouveau.
- Couper les pommes en tranches fines et déposer les tranches sur le yaourt.

« Un petit déjeuner complet à savourer en famille »

viasano.be

Barres de céréales maison

Ingrédients :

- 300 g de muesli (non sucré)
- 1 càs* de graines de sésame
- 2 à 3 càs* de coco râpé
- 2 càs* de miel liquide
- 100 g de lait concentré sucré
- 30 g de beurre ou margarine



- Dans un saladier, mélanger le muesli, coco, sésames. Verser le miel, le lait concentré sucré et incorporer le beurre mou ou la margarine. Mélanger le tout.
- Déposer la préparation de céréales dans un large moule rectangulaire beurré (type plat à lasagne).
- Enfourner 20 min à 120°C puis 10 min à 180°C pour dorer.
- Laisser refroidir.
- Démouler et couper en barres. Réserver dans une boîte à biscuits (se conservent 2 à 3 semaines).

*càs : cuillère à soupe

« Délicieuses au goûter ou en collation à l'occasion »

viasano.be

Smoothie du matin

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 bananes
- 200 g d'un mélange de fruits rouges (framboises, fraises, myrtilles) (frais ou surgelés)
- 500 g de yaourt



- Dans un blender, mixer la banane avec les fruits rouges et le yaourt.

*càs : cuillère à soupe

« À compléter d'un produit céréalier pour un bon petit déjeuner »

viasano.be