Recette cuisine fitness: Muesli au lait fermenté et fruits rouges

Affichez votre bannière en cliquant ici

Cette recette cuisine fitness pour le petit déjeuner est rapide à réaliser : Muesli au lait fermenté et aux fruits rouges. Cette recette permet de se régaler et de fournir l'énergie nécessaire pour faire face à nos activités de la journée . Outre son apport calorique ce petit déjeuner donne beaucoup de plaisir à nos papilles et ce dès le matin .

Recette cuisine fitness : Muesli au lait fermenté et aux fruits

Préparation : 15 mn **Cuisson** : 10 mn **Calories** : 174 par portion

Ingrédients :

1 cuillère à soupe de graines de tournesol

3 cuillères à soupe de graines de lin

300 g de fruits (fraises, myrtilles ou framboises)

100 g de flocons d'avoine

4 cuillères à soupe de miel

600 ml de lait fermenté

Préparation

1° Laver, sécher délicatement et éplucher les fruits, puis les couper en petits morceaux. Faire griller à sec les graines de tournesol ainsi que les flocons d’avoine sans cesser de remuer dans une poêle.Ajouter les graines de lin puis retirer du feu .

2° Bien mélanger le miel et le lait fermenté, puis incorporer les fruits.

3° Dresser le mélange à base de flocons d’avoine dans des assiettes, puis napper de fruits et de lait .

Voilà le tour est joué et la journée peut démarrer avec cette recette cuisine fitness. Vous avez-vous aussi des recettes n’hésitez pas à me les proposer.

Jean Philippe

Recette cuisine fitness : oeufs brouillés au saumon

Recettes cuisine fitness: l’ebook 50 recettes