

Corn flakes traditionnels

375g

Ingrédients : maïs*, sirop de maïs*, sel marin, malt de maïs*, émulsifiant : lécithine de soja*. (*)*issus de l'Agriculture Biologique*

En bref :

Le Corn flakes traditionnels est un incontournable de la famille des céréales du petit-déjeuner.

Apprécié avec un lait végétal par les petits et les grands, il procure une énergie durable durant la matinée. Il servira également à confectionner de délicieuses roses des sables.

Description et origine :

Le maïs est à l'origine une plante tropicale herbacée de la famille des *Poacées*.

Les mayas commencèrent à la cultiver environ 2500 ans avant notre ère. Ils avaient même fait de cette plante une de leur divinité. Plus tard, chez les Amérindiens, le maïs fut bien plus qu'un aliment, c'était une monnaie d'échange.

Cette recette traditionnelle sera appréciée par les petits et les grands pour sa saveur et son croustillant incomparables.

Intérêt diététique et nutritionnel :

Le maïs a une composition nutritionnelle assez proche des autres céréales mais c'est surtout pour son caractère sans gluten que cette céréale est appréciée.

Parmi les quatre grains céréaliers les plus répandus (maïs, blé, avoine, riz), le maïs serait celui qui possède le plus d'antioxydants.

Le sirop de maïs constitue un bon apport en énergie lors d'activités physiques ou intellectuelles. Il apporte aussi des minéraux et est donc préférable du point de vue nutritionnel aux sucres de canne et de betteraves issues d'un raffinage poussé (qui en font des sucres acidifiants et déminéralisants).

Utilisation :

Vous pourrez déguster ces Corn flakes traditionnels au petit-déjeuner mais aussi au goûter. Ils pourront également servir à confectionner de délicieuses roses des sables au chocolat ou au caramel.

Préparation :

Dans un bol, versez 40g de Corn flakes traditionnels et dégustez accompagné de lait végétal.

Autres mueslis : Celnat vous propose aussi le Blé khorasan KAMUT® soufflé et le Riz soufflé.

Origine matière première : UE / Non - UE

Informations allergènes :

Traces possibles de céréales contenant du gluten, soja, fruits à coques, sésame, céleri.

Certification : logo AB + logo européen

Organisme certificateur : ECOCERT

Valeurs nutritionnelles :

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g /

Valeur énergétique	362 kcal/ 1538 kJ
Protéines	7,1 g
Glucides	79,6 g
- dont sucres totaux	6,1 g
Lipides	1,0 g
- dont acides gras saturés	0,2 g
Fibres	3,1 g
Sodium	0,8 g