

# Muesli sans gluten

375g

**Ingrédients :** flocons de riz toastés\*, corn flakes\*(maïs\*, sirop de maïs\*, sel marin, malt de maïs\*, émulsifiant : lécithine de soja\*), raisins secs\* (avec huile de tournesol\*), pommes\*, noisettes\*, sarrasin grillé\*, sésame complet toasté\*. (\*)*issus de l'Agriculture Biologique. 20% de fruits secs.*

**En bref :** Ce muesli sans sucre saccharose ajouté est élaboré à partir de flocons de céréales complètes toastés, très digestes, qui vous apportent des sucres lents pour une énergie durable et des fruits secs pour une énergie plus immédiate.

## Description et origine :

En Suisse, le mot « muesli » signifie « mélange ». Son inventeur est le Docteur Bircher Benner, médecin suisse (fin du XIX<sup>e</sup> – début du XX<sup>e</sup>), précurseur en matière d'alimentation et de santé.

Nos mueslis sont donc le mélange de flocons de céréales complètes bio, de fruits secs bio et parfois nous ajoutons des graines oléagineuses biologiques.

Ce muesli est certifié sans gluten et a fait l'objet d'une grande rigueur au niveau du choix de ses matières premières et de sa fabrication.

Le muesli sans gluten comprend des céréales et des fruits secs afin d'obtenir une recette équilibrée entre sucres lents et sucres rapides. Celle-ci comprend des flocons de riz obtenus à partir des grains de riz nettoyés puis cuits à la vapeur. Ces flocons sont ensuite toastés pour devenir croustillants et gouteux. Ce processus de fabrication rend la céréale plus assimilable et plus digeste tout en conservant la majorité de ses éléments nutritifs. Les cornflakes sont des pétales de maïs craquantes et légèrement sucrées avec du malt d'orge et du sirop de maïs. Cette recette est donc sans sucre saccharose ajouté. Les raisins et les pommes apportent des saveurs fruitées à cette recette tandis que la noisette donne du craquant. Ce muesli conviendra au plus grand nombre et à tous les âges. Puisqu'il est sans gluten, il sera apprécié par les personnes intolérantes à cette protéine (maladie coeliaque) et sa saveur séduira les gourmands.

## Intérêt diététique et nutritionnel :

Nos flocons de riz contiennent des fibres, favorables au bien-être digestif et intestinal, des vitamines et minéraux et d'autres micronutriments.

Les raisins secs apportent fer, potassium et phosphore. La pomme et la noisette sont des antioxydants. Les graines oléagineuses sont sources de nutriments.

Ce muesli sans gluten est un mélange complet et équilibré parfaitement adapté aux besoins nutritionnels et énergétiques du petit-déjeuner.

## Utilisation :

Vous pourrez déguster ce muesli au petit-déjeuner mais aussi au goûter. Il pourra également entrer dans la composition de gâteaux, de pains ou être saupoudré sur des compotes de fruits en remplacement d'un crumble. Vous pourrez également innover en réalisant de délicieux biscuits au muesli.

## Préparation :

Dans un bol, versez 40g de muesli et dégustez accompagné de lait végétal ou d'un yaourt.

**Autres mueslis :** Celnat vous propose aussi le Muesli Antioxydant et le Muesli Vitalité.

**Origine matière première :** UE / non UE

**Informations allergènes :**

Traces possibles de céleri.

**Certification :** logo AB + logo européen

**Organisme certificateur :** ECOCERT

**Valeurs nutritionnelles :**

**Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g**

Valeur énergétique	384 kcal/ 1626 kJ
Protéines	7,0 g
Glucides	76,7 g
Lipides	5,5 g
Fibres	3,0 g