

# Muesli 5 céréales

500g

**Ingrédients :** flocons d'avoine\*, flocons de blé toastés\*, flocons d'orge toastés\*, raisins secs\* (avec huile de tournesol\*), flocons de seigle toastés\*, flocons de riz toastés\*, noisettes\*. (\*)*issus de l'Agriculture Biologique*. **18% 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.

Comme pour nos matières premières, nous sélectionnons avec rigueur les fruits secs entrant dans la composition de nos mueslis afin de vous garantir une meilleure qualité gustative et nutritionnelle.

Ce muesli composé de flocons d'avoine, de blé, d'orge, de seigle et de riz vous permet de profiter simultanément des bienfaits de ces cinq céréales. Les flocons sont constitués de grains de céréales entiers nettoyés et décortiqués puis cuits à la vapeur. Ces flocons sont ensuite toastés pour devenir croustillants et goûteux. Ce processus de fabrication rend les céréales plus assimilables et plus digestes tout en conservant la majorité de leurs éléments nutritifs.

Adaptée à tous les âges, cette recette sans sucre saccharose ajouté, comprend également des raisins secs et des noisettes qui vous apportent une énergie immédiate et durable durant toute la matinée.

## Intérêt diététique et nutritionnel :

Nos flocons de céréales contiennent des fibres, favorables au bien-être digestif et intestinal, des vitamines et minéraux, des composés antioxydants et d'autres micronutriments. Les raisins secs apportent fer, potassium et phosphore.

La noisette est antioxydante et contient des éléments gras monoinsaturés bienfaits sur le plan cardiovasculaire.

Ce muesli 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.

**Idée recette :** Gâteau au muesli

**Autres mueslis :** Celnat vous propose aussi le Muesli étudiant et le Muesli gourmand.

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

**Informations allergènes :**

Traces possibles de soja, sésame, céleri.

**Certification :** logo AB + logo européen

**Organisme certificateur :** ECOCERT

**Valeurs nutritionnelles :**

**Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g**

Valeur énergétique	358 kcal/ 1513 kJ
Protéines	9,0 g
Glucides	68,0 g
Lipides	5,5 g
Fibres	7,3 g