

MUESLI MAISON

Pour 15 portions

Préparation : 10 min * Cuisson : 35 min

- * 250 g de flocons de sarrasin (ou flocons d'avoine ou d'épeautre)
- * 250 g d'oléagineux grossièrement hachés (noix de macadamia, amandes, noisettes, noix de pécan, pistaches, arachides)
- * 4 c. à s. d'huile de coco
- * 1 c. à s. de 4 épices, de vanille en poudre et/ou de cacao en poudre à 60 %
- * 50 g de chocolat noir concassé (optionnel)
- * 100 g de fruits secs (optionnel)

- * Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients ensemble à l'exception de ceux qui sont optionnels.
- * Disposez le tout sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- * Faites cuire 35 min au four préchauffé à 150 °C (th. 5) en prenant soin de remuer le mélange toutes les 10 minutes. Laissez refroidir.
- * Ajoutez ensuite éventuellement 50 g de chocolat noir concassé ou 100 g de fruits secs hachés.
- * Conservez le tout dans un bocal étanche.
- * Versez 50 g de ce mélange dans un bol et ajoutez 100 ml de lait végétal sans sucre ajouté. (30 g suffisent si votre enfant a un petit appétit.)



Astuce. Si votre enfant est fatigué, privilégiez les flocons de sarrasin car ils sont très riches en magnésium.

€
Info budget

Avec des ingrédients non bio :
8,20 €, soit 50 centimes la portion.

Avec des ingrédients bio :
10,50 €, soit 70 centimes la portion.



OREO

Pour 20 biscuits

Préparation : 15 min * Cuisson : 10 min

- * 150 g de beurre
- * 250 g de poudre d'amande
- * 2 œufs
- * 20 g de cacao en poudre sucré à 60 %
- * 125 g de mascarpone
- * 2 c. à s. de sirop d'agave (facultatif)

⊖ de sucre

Supprimez le sirop d'agave quand votre enfant se sera habitué à manger moins sucré.

- * Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).

Pour le biscuit

- * Faites fondre au bain-marie 120 g de beurre.
- * Dans un bol, mélangez le cacao, la poudre d'amande, 1 cuillère à soupe de sirop d'agave, les œufs puis le beurre fondu.
- * Sur votre plan de travail, étalez une feuille de papier cuisson. Déposez-y la pâte obtenue. Recouvrez-la d'un autre morceau de papier et étalez le tout avec un rouleau à pâtisserie.
- * À l'aide d'un emporte-pièce, découpez des cercles dans la pâte.
- * Répétez l'opération tant qu'il vous restera de la pâte.
- * Enfournez vos biscuits et laissez-les cuire 10 minutes à 180 °C.

Pour la crème

- * Faites fondre au bain marie 30 g de beurre.
- * Dans un bol, mélangez le beurre fondu, le mascarpone et éventuellement le reste de sirop d'agave à l'aide d'un fouet.

Dressage

- * Quand vos biscuits sont cuits, laissez-les reposer 15 minutes.
- * Déposez un peu de crème au centre d'un biscuit puis recouvrez immédiatement d'un second biscuit. Procédez ainsi jusqu'à ce que tous les biscuits et la crème soient utilisés.

€
Info budget

Avec des ingrédients non bio :
6,70 €, soit 34 centimes le biscuit.

Avec des ingrédients bio :
9,78 €, soit 49 centimes le biscuit.



POPSICLES TUTTI FRUTTI

Pour 6 pièces

Préparation : 5 min * Pause : 3 h

- * 250 g de yaourt à la vanille
- * 150 g de kiwis tranchés fins (ou fraises et myrtilles)

- * Les quantités des ingrédients peuvent varier en fonction de la taille de vos moules.
- * Ajoutez un peu de yaourt sur les parois des moules à popsicles.
- * Faites glisser les tranches de fruits sur les côtés.
- * Versez le reste de yaourt jusqu'à ce que les moules soient pleins.
- * Laissez prendre au congélateur pendant 3 h.

⊖ de sucre

Remplacez le yaourt à la vanille par un yaourt nature ou de la crème de coco et 1 c. à c. de vanille en poudre.

€ Info budget

Avec des ingrédients non bio :
1,50 €, soit 25 centimes la pièce.

Avec des ingrédients bio :
2,80 €, soit 47 centimes la pièce.

