

Birchermüesli

MIXÉ



120 g	600 g	Mélange de flocons d'avoine et de lait
100 g	500 g	Crème entière 35 %
50 g	250 g	QimiQ
50 g	250 g	Sucre
100 g	500 g	Fromage blanc, maigre
120 g	600 g	Pêches (en conserve) égouttées
120 g	600 g	Pommes (en conserve) égouttées
50 g	250 g	Lait entier
10 g	50 g	Resource® whey protein
20 g	100 g	Maltodextrine
2 mes.	10 mes.	ThickenUP® Clear

Astuce!

D'autres fruits en conserve peuvent être utilisés, p. ex. des poires, de la compote de fruits, etc.

Mélange de flocons d'avoine et de lait:

Peut être conservé jusqu'à trois jours au réfrigérateur

Flocons d'avoine, fins 400 g

Lait entier 1400 g

Préparation

Tout d'abord, mixer finement les flocons d'avoine, la crème épaisse, QimiQ, le sucre, le fromage blanc et les fruits jusqu'à obtenir une consistance homogène.

Délayer la maltodextrine et la poudre de protéine dans le lait, puis ajouter et mélanger à nouveau.

Ajouter **ThickenUP® Clear** jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Remplir dans un petit bol et garnir de purée de fruits.

UNE PORTION
CONTIENT:

É: 426 kcal
P: 14,6 g
G: 71,1 g
L: 8,6 g