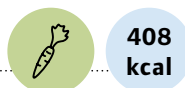


## Bircher Overnight



Mise en place et préparation:  
env. 10 min  
Macération: env. 12 h  
Pour 2 verrines d'env. 5 dl  
Pour 2 personnes

**50g de gros flocons  
d'avoine**

**1 pomme rouge,**  
râpée grossièrement

**1 poire,**  
râpée grossièrement

**20g de raisins sultanines  
blonds**

**2 dl de jus d'orange**

**360g de yogourt nature**

**1 c. s. de concentré de jus  
de poire (Birnel)**

Répartir les flocons d'avoine dans les verrines. Mélanger pomme, poire, raisins sultanines et jus d'orange, répartir dessus. Remuer le yogourt, répartir dessus, arroser d'un filet de concentré de jus de poire. Laisser tremper toute la nuit (overnight) ou env. 12 h à couvert au réfrigérateur.

**Par personne:** 408kcal, lip 9g, glu 63g, pro 12g



- rassasiant avec protéines
- rassasiant avec glucides
- équilibré et rassasiant
- déclic vitamines
- recettes végétariennes
- Conseils et informations pour une alimentation saine

Sauf autre indication,  
la recette est prévue pour  
2 personnes

### Info

#### Müesli Overnight pour les curieux

Ce petit-déjeuner énergétique et rapide rassasie bien jusqu'à midi et est très pratique à emporter. La veille au soir, mettre dans un bocal une portion de flocons d'avoine et quatre portions de liquide (lait, drink à base de céréales, yogourt, séré, eau ou jus de fruit), et laisser tremper toute la nuit (overnight) au réfrigérateur. L'acide phytique est ainsi éliminé, ce qui rend le müesli plus digeste. Le matin, y ajouter des fruits frais, des noix, des graines, des épices et du miel.