

### **Amuse-gueule pour randonneurs**

1 l	céréales de type « Shreddies »	4 tasses
5 ml	cannelle	1 c. à thé
375 ml	fruits séchés assortis hachés	1 1/2 tasse
125 ml	amandes entières grillées	1/2 tasse
250 ml	noix de coco (facultative)	1 tasse

- 1 Dans un grand bol, réunir les céréales et la cannelle puis incorporer les ingrédients restants.

#### **PAR PORTION de 125 ml (1/2 tasse)**

Calories : 153

Fibres alimentaires : 3 g

Matières grasses : 4 g

Glucides : 28 g

Protéines : 3 g

#### **12 PORTIONS**

**Donne 1,5 l (6 tasses)**

**Marilynn Small, Dt. P.**

**Céréales Post**

*Voici une collation vite faite, et facile à préparer et à emporter en randonnée. Excellente source de glucides et d'énergie !*

<p><b>Recette tirée du livre NOS MEILLEURES RECETTES produit par Les diététistes du Canada, édition Trécarré 2002.</b></p>
--