



## REGAL DU MATIN



### Pour deux personnes :

- ✓ 3 oeufs
- ✓ 25 cl de lait
- ✓ 150 g de muesli (a bisto de nas)
- ✓ 1 c. à café d'édulcorant de synthèse

Faire tremper le muesli dans le lait afin qu'il s'en imbibe un maximum (l'idéal est de le faire la veille mais 10 minutes c'est bien aussi).

Battre les oeufs comme pour une omelette, sucrer et y ajouter le muesli (ayant totalement imbibé le lait ou pas).

Verser le mélange dans une poêle bien chaude comme pour une omelette. Procéder, d'ailleurs, pour la cuisson exactement comme pour une omelette.

Servir chaud, hummmm ! C'est un vrai régal !!

### Suggestions :

La recette ci-dessus est la recette originale Weight Wathers mais on peut tout à fait l'adapter aux gourmands :

- je suggère tout d'abord d'ajouter 1 cuillère à café de rhum et d'arôme de fleurs d'orangers dans l'œuf battu pour parfumer ;
- les gourmands peuvent remplacer l'édulcorant par du vrai sucre ou bien du sucre vanillé ;
- il est également possible de rajouter des fruits (tous les fruits qui vous tentent).