



Domowe musli

★★★★★ (55)

20 minut

6 osób

łatwy

Wartości odżywcze

173 kcal / 1 porcję (44 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 395.24 kcal 19.76%	Białko 11.66 g 23.32%	Węglowod. 59.40 g 22%	Tłuszcze 14.63 g 20.9%	Błonnik 6.98 g 27.92%	GDA 19.76%
--	------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------

Składniki

- Płatki owsiane górskie - 120g (12 łyżek stołowych)
- Miód pszczeni - 36g (3 łyżeczki)
- Słonecznik, nasiona - 20g (2 łyżki stołowe)
- Dynia, pestki - 10g (łyżka stołowa)
- Migdały, płatki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Siemię lniane - 10g (łyżka stołowa)
- Rodzynki, suszone - 30g (2 łyżki stołowe)
- Jagody goji, suszone - 16g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Blaszkę do pieczenia wyłóż papierem. Na nią wsyp płatki owsiane i dodaj do nich miód (może być też syrop z agawy lub daktyli). Dokładnie zamieszaj.

KROK 2: Włóż do piekarnika nagrzanego do 180°C i piecz około 10 minut.

KROK 3: Wymij blaszkę, dodaj migdały, nasiona słonecznika i pestki dyni i ponownie zapiekaj około 5 minut.

KROK 4: Na końcu dodaj siemię lniane, rodzynki i jagody goji, zamieszaj i przesyp musli do stoika.

Musli możesz komponować ze swoimi ulubionymi dodatkami (orzechami i owocami suszonymi). Dodawaj je do mleka, jogurtu lub chrup jako zdrową przekąskę.

Smacznego!

