Domowe musli

★★★★★☆ (55)

20 minut | 6 osób | łatwy

Wartości odżywcze

173 kcal / 1 porcję (44 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Płatki owsiane górskie - 120g (12 łyżek stołowych)
- Miód pszczeli - 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: Wyjmij 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 słoika.

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

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję