



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%

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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, rodzyнки 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!

