Musli

Podstawowy przepis na tę popularną śniadaniową potrawę jest bazą dla innych smacznych dań o właściwościach odmładzających. Dodatki można dobierać dowolnie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

5 minut

LICZBA PORCJI:

10

SKŁADNIKI:

2 szklanki (250 g) płatków owsianych
1 szklanka (100 g) płatków żytnich
1/2 szklanki (60 g) płatków jęczmiennych lub orkiszowych
1/2 szklanki (60 g) płatków kwinoa (z komosy ryżowej) lub ryżowych
1/4 szklanki (30 g) pestek dyni
1/4 szklanki (30 g) łuskanych nasion słonecznika
1/4 szklanki (40 g) siemienia lnianego
1/4 szklanki (45 g) nasion sezamu lub szałwii hiszpańskiej (chia)

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać wszystkie składniki. Przechowywać w szczelnym pojemniku.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 240 kcal, 9 g białka, 9 g tłuszczu (2 g NKT), 32 g węglowodanów (1 g cukru), 9 g błonnika, 9 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock