

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