Świeże musli owocowe

Taka świeża mieszanka płatków i pestek z soczystymi owocami urozmaici śniadanie osobom, które wcześniej jadały tylko suszone musli. Zawiera wiele świeżych składników. Polecamy na początek dnia.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

85 g kaszy bulgur
115 g płatków owsianych
240 ml soku jabłkowego
50 g nieblanszowanych migdałów, posiekanych
3 łyżki orzeszków piniowych
2 łyżki świeżo wyłuskanych pestek słonecznika
10 suszonych moreli, pokrojonych w kostkę
10 suszonych fig, pokrojonych w kostkę
3 łyżki brązowego cukru
2 zielone jabłka deserowe, grubo starte
1 duża lub 2 małe persymony, brzoskwinie lub nektarynki, obrane i pokrojone w kostkę

1 marakuja
kilka kropli naturalnej esencji migdałowej

DO PRZYBRANIA
pestki granatu lub jagody persymona, brzoskwinia lub nektarynka, pokrojone w kostkę

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w dużej misce kaszę bulgur z 240 ml wody. Przykryć i odstawić na 30 minut, żeby kasza zmiękła. Starannie odsączyć i włożyć z powrotem do miski.

2) Dodać płatki owsiane, sok jabłkowy, migdały, orzeszki piniowe, pestki słonecznika, morele, figi, cukier, starte jabłka i pokrojoną persymonę. Starannie wymieszać.

3) Przekroić marakuję na pół. Na misce z musli położyć sitko i wyłożyć na nie miąższ i pestki marakui. Przecierać, aż wycieknie cały sok, a na sitku pozostaną jedynie pestki. Wyrzucić pestki.

4) Dodać esencję migdałową oraz, w razie potrzeby, jeszcze trochę soku jabłkowego, żeby musli było wilgotne, ale nie wodniste. Przechowywać w lodówce pod przykryciem, aż do chwili podania. Podawać udekorowane pestkami granatu lub jagodami, można dodać jeszcze trochę pokrojonej persymony. Musli można przechowywać w lodówce szczelnie przykryte przez 2 dni. Przed podaniem zamieszać i udekorować świeżymi owocami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 375 kcal, 9 g białka, 13 g tłuszczów w tym 1 g NKT, 0 mg cholesterolu, 56 g węglowodanów w tym 33 g cukrów, 6 g błonnika, 13 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock