

Musli śniadaniowe

Musli lub granola w sam raz na niedzielne śniadanie! Do ich zrobienia zainspirowały mnie mama i Ania Starmach. Dla osób często jedzących płatki, ten przepis jest jak znalazł. Przepis poniżej jest według mojego scenariusza a Wy możecie go dowolnie modyfikować. W tym musli nie ma grama dodatkowego tłuszczu. Musli sklepowe go zawierają, najczęściej pod postacią oleju palmowego, który jest bogaty w niekorzystne dla nas, nasycone kwasy tłuszczowe.

Robimy musli:

Do płatków owsianych dorzucamy wszystkie składniki posiekane dużym nożem, na koniec dodajemy cynamon i 3 łyżki miodu. Wszystko mieszamy. Tak przygotowane musli można wysypać na blachę i prażyć w piekarniku w temperaturze 190 stopni przez ok. 10 minut. Ja nie widziałam takiej potrzeby. Płatki są pyszne z mlekiem i jogurtem. Można je przechowywać przez długi czas. Polecam.

Smacznego!

Składniki

- 0,5kg płatków owsianych
- 100g suszonych moreli
- 100g orzechów włoskich
- 100g orzechów laskowych
- 100g migdałów
- 100g rodzynek
- 50g kandyzowanej papai
- 50g suszonych bananowych chipsów
- 50g pokrojonego w kosteczkę mięszu kokosa
- 50g pestek dyni
- 100g gorzkiej czekolady
- garść zmielonego odtłuszczonego siemienia lnianego
- 3 łyżki miodu
- cynamon do smaku