

Domowe muesli

Przepis dodany przez użytkownika patryshia

Pyszny pomysł na śniadanko!

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- 2 szklanki płatków oświanych -
- po 3 łyżki pestek słonecznika, dyni, siemienia lnianego i rodzynek -
- gars posiekanych orzechów -
- szklanka chudego mleka -

Etapy przyrządzenia:

- 1.** Wszystkie składniki z wyjątkiem rodzynek, prażyć przez 5 minut w lekko nagrzanym piekarniku. Potem wymieszać z rodzynekami, wystudzić. Wsypać do zakrecanego słoika lub puszki i odstawić w chłodne, suche miejsce. Żeby zjeść muesli na śniadanie, należy zalać wieczorem 3 łyżki stołowe mieszanki kilkoma łyżkami wody. Rano dodać szklankę chudego mleka i ewentualnie kawałek pokrojonej brzoskwini lub inne owoce.

