

Domácí müsli s možností obměn



Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: 1

0 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Roxana

Odkaz: <https://srecepty.cz/domaci-musli-s-moznosti-obmen>

Příprava

Na teflonovou pánev dáme ovesné vločky (možno smíchat s pšeničnými napůl), přidáme cukr a mícháme. Pozor, až se více rozpálí a zkaramelizuje cukr, hodně míchat a stáhnout teplotu, aby vločky nehořkly! Pak přidáme nasekané oříšky, mandle, rozinky, možno i jiné sušené pokrájené ovoce a stáhneme z plotýnky. V zimě je možnost přidat před podáváním čerstvé banány či jiné kousky čerstvého ovoce, pokrájené na kousky. V létě - těsně před podáváním doplníme pokrájeným čerstvým ovocem, jahody, jablka, švestky, cokoliv, co je k mání a máme rádi. Lze jíst suché, či zalité klasicky mlékem, posypat Grankem či strouhanou čokoládou, nebo skořicí. Pro děti přisladíme, sportovci zpravidla vystačí s tím, co tam je.

Ingredience

- ✓ 1/2 balení ovesných vloček
- ✓ 2-3 lžíce cukru krupice
- ✓ 1 hrst mletých lískových oříšků
- ✓ 1 hrst rozinek
- ✓ 1 hrst sušeného ovoce

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Klasika, Děti do 5 let, Snídaně



Tip k receptu

Tento recept mám od kamaráda, vrcholového sportovce, který si müsli nikdy nekoupil, ale zásadně dělal doma. Je možnost mnoha obměn a variací, ale ne jich tam dát mnoho, spíš střídat kombinace, výborná je i nasekaná hořká čokoláda, vmíchaná do studeného müsli. Výborné jsou i kousky džemu na povrchu. Nikdy si ho nepřipravujte mnoho a uložte do dobře uzavíratelné skleněné nádoby, není větší pochoutky pro moučné moly. Je to výborná

snídaně i pochoutka pro sportovce,
rekonvalescenty a děti, které zpravidla mají rády
sladší, posypané čokoládou, grankem... Kdo si
myslí, že je to dietní jídlo, tak to tedy není, je
dost kalorické, ale zdravé, obsahuje minerály a
vitamín B.

