

# Miska zdravé výživy



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 10min , Porce: 2

397 kalorií , 2 g cukrů , 34 g tuků , 14 g bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/miska-zdrave-vyzivy>

## Příprava

Do větší misky vlijeme mléko. Přidáme kokosovou moučku, sezamová a slunečnicová semínka, nakrájené mandle, angrešt, jahody, maliny a rybíz. Vše promícháme a ihned podáváme, dokud je ovoce čerstvé.



### Tip k receptu

Tento recept je vhodný pro děti starší tří let. Mladším hrozí vdechnutí malých semínek nebo alergická reakce na kyselější ovoce.

## Ingredience

- ✓ 50 g mandlí
- ✓ 1 lžíce sezamu
- ✓ 5 lžic kokosové moučky
- ✓ 2 hrsti malin
- ✓ 2 hrsti rybízu
- ✓ 1 hrst angreštu
- ✓ 1 hrst jahod
- ✓ 2 hrsti slunečnicových semínek
- ✓ 400 ml mléka

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Léto, Finančně náročnější, Ovoce, Jídlo na každý den, Děti do 5 let, Svačinka

