

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 kyselejší 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

