Domácí müsli

Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 25min , Porce: **1**

187 kalorií , **10 g** cukrů , **2 g** tuků , **2 g** bílkovin

Autor: Petra Rolincová

Odkaz: https://srecepty.cz/domaci-musli

Příprava

Na pánvičce nebo v hlubokém hrnci jen tak na sucho opražíme ovesné vločky, aby nám zezlátly. Zatím si do jiné misky nasekáme sušené ovoce, banán, meruňky, švestky, nebo jiné podle chuti. Dále nasekáme brusinky. Přidáme k tomu oříšky lískové, vlašské, opět podle chuti můžeme přidat i mandle. Nebudeme sladit cukrem, ale pokud chcete sladší müsli můžete ochutit skořicí nebo skořicovým cukrem. Pokud chcete zdravější variantu přidáme 2-3 lžíce medu podle chuti. Smícháme, necháme vychladnout a jíme třeba samotné, večer u televize, nebo přidané do bílého jogurtu. Kdo by chtěl müsli jako z obchodu, je potřeba rozprostřít na plech, nejlépe na pečícím papíře a dát zapéct do vyhřáté trouby. Stačí když budeme péct na 170°C po dobu 15-20 minut. Po vytáhnutí z trouby promíchejte a nechte vychladnout. Určitě nenechávejte v troubě déle, i když se Vám bude zdát že je müsli nedopečené. Později, po vychladnutí Vám ztvrdne.

Ingredience

- 1 balení ovesných vloček
- 1 balení sušeného ovoce
- 1 hrst vlašských ořechů
- 2-3 lžičky včelího medu
- 1 sáček skořice
- 1 hrnek brusinek

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Rychlovka, Rodina, Svačinka