

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Domowe musli](#)

Domowe musli

★★★★★ (55)



20 minut



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

173 kcal / 1 porcję (44 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

395.24 kcal

19.76%



Białko

11.66 g

23.32%



Węglowod.

59.40 g

22%



Tłuszcze

14.63 g

20.9%



Błonnik

6.98 g

27.92%

GDA**19.76%**

Składniki

- Płatki owsiane górskie - 120g (12 łyżek stołowych)
- Miód pszczele - 36g (3 łyżeczki)
- Słonecznik, nasiona - 20g (2 łyżki stołowe)
- Dynia, pestki - 10g (łyżka stołowa)
- Migdały, płatki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Siemię lniane - 10g (łyżka stołowa)
- Rodzynki, suszone - 30g (2 łyżki stołowe)
- Jagody goji, suszone - 16g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Blaszkę do pieczenia wyłóż papierem. Na nią wsyp płatki owsiane i dodaj do nich miód (może być też syrop z agawy lub daktyli). Dokładnie zamieszaj.

KROK 2: Włóż do piekarnika nagrzanego do 180°C i piecz około 10 minut.

KROK 3: Wyjmij blaszkę, dodaj migdały, nasiona słonecznika i pestki dyni i ponownie zapiekaj około 5 minut.

KROK 4: Na końcu dodaj siemię lniane, rodzynki i jagody goji, zamieszaj i przesyp musli do stoika.

Musli możesz komponować ze swoimi ulubionymi dodatkami (orzechami i owocami suszonymi). Dodawaj je do mleka, jogurtu lub chrup jako zdrową przekąskę.

Smacznego!

