



Tekst i zdjęcie: **karola13210** - Kuchcik (145)

Musli z patelni

Musli

Składniki:

- płatki owsiane, 50 g
- nasiona słonecznika, 4 łyżk.
- płatki migdałowe, 3 łyżecz.
- suszona żurawina, 15 g
- miód, 3 łyżk.
- jogurt grecki, 50 g
- ser twarogowy chudy , 100 g
- olej kokosowy, 1 łyżecz.

Sposób przygotowania:

Na suchej patelni prażymy płatki owsiane, na średnim ogniu, często mieszając. Po około 3 minutach zmniejszamy ogień i dodajemy płatki migdałów i pestki słonecznika. Po kolejnych 2-3 minutach dodajemy żurawinę, olej kokosowy i miód. Dokładnie wszystko mieszamy i prażymy przez około 2 minuty. Wyłączamy palnik i zostawiamy musli na patelni na kilka minut. Łączymy twaróg z jogurtem i dodajemy do niego nasze musli.

