

## DOMÁCÍ MÜSLI

Přemýšlíte, jak se zdravě a zároveň chutně nasnídat? Vyzkoušejte náš recept domácí müsli, plný cereálií, ovoce a mléčného výrobku s probiotickou kulturou. Je méně kalorický než směs müsli, kterou můžete koupit v obchodě. Navíc máte pod kontrolou suroviny a sami si podle chuti můžete zvolit jednotlivé ingredience.



### Recept na domácí ovocné müsli

#### Ingredience:

150 g ovesných vloček

100 g BIO kukuřičných lupínků

2 lžičky třtinového cukru

2 lžíce vody

100 g sušených nebo čerstvých švestek a meruněk

50 g rozinek

1 bílý jogurt s probiotickými kulturami (kefírové nebo acidofilní mléko)

#### Postup:

1. Do teflonové nebo titanové pánve nalijte vodu, přisypte třtinový cukr a za nízké teploty dobře promíchejte.
2. Až se cukr rozpustí, přidejte ovesné vločky a míchejte, dokud se vločky nezpaří.
3. Orestované vločky vložte do větší misky, přidejte nakrájené ovoce a nakonec přisypte kukuřičné vločky.
4. Podávejte s bílým jogurtem, kefírovým nebo acidofilním mlékem.
5. Nakonec můžete ozdobit nadrcenými ořechy.

#### **Naše tipy:**

1. Sušené ovoce vždy propláchněte horkou vodou, zbavíte ho tak nežádoucích látek.
2. Místo třtinového cukru můžete použít jednu lžičku medu.
3. K domácímu müsli se výborně hodí špaldová mléčná káva nebo čerstvě vymačkaný pomerančový džus ředěný vodou v poměru 1:1.



© Napsala Jana Vašáková  
Odbornice na zdravou výživu

Email: [vasakova@mindssoft.cz](mailto:vasakova@mindssoft.cz)

[www.mujuztah.cz](http://www.mujuztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz) [www.mezdravi.cz](http://www.mezdravi.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

---

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)