

Domowe muesli

Składniki

na 1 porcję

35 g płatków owsianych
20 g siemienia lnianego
25 g słonecznika
15 g pestek dyni
5 g nasion chia
20 g rodzynek lub innych bakalii ⁽¹⁾
10 g ulubionych orzechów

½ szklanki mleka (krowiego ⁽²⁾ lub roślinnego ⁽³⁾) lub wody

ew. ulubione owoce

Wykonanie

1. Wszystkie suche składniki wsypać do miski i wymieszać.
2. Wodę lub mleko zagotować.
3. Zalać przygotowaną mieszankę wrzątkiem.
4. Pozostawić do nasiąknięcia na około 15 minut.
5. Dodać pokrojone na kawałki owoce i danie gotowe 😊

Wskazówki

⁽¹⁾ **bakalie:** warto zwrócić uwagę na skład produktu; bardzo często dodaje się do nich dwutlenek siarki, sorbinian sodu lub inne konserwanty; i nie mówcie, że nie macie pieniędzy na produkty bio - czasami produkty najdroższe zawierają szkodliwe dodatki, a te tańsze są w porządku - w przypadku bakalii płaci się głównie za markę

⁽²⁾ **mleko krowie:** krowie mleko warto wybrać uważnie; najlepsze byłoby mleko prosto od krowy, ale jeśli nie możecie go dostać, uważajcie na mleko sklepowe; na pewno odpada mleko UHT, które jest oczyszczone ze wszystkich składników odżywczych; jednak również mleko w butelce (pasteryzowane w niskiej temperaturze i mikrofiltrowane) różni się pod względem smaku i wartości; my polecamy mleko Strzałkowskie – naszym zdaniem najbardziej zbliżone do prawdziwego mleka

⁽³⁾ **mleko roślinne:** niestety, mleko roślinne kupowane w sklepach nie ma absolutnie nic wspólnego ze zdrowiem ze względu na liczne dodatki o trudnym do przewidzenia wpływie na ludzki organizm, a także to, że są sprzedawane w opakowaniach wydzielających szkodliwe substancje (może te najdroższe produkty są lepsze jakościowo, ale wątpię, żeby były

nieszkodliwe); jeśli chcecie mieć naprawdę zdrowe (i smaczne) mleko roślinne, można bardzo łatwo zrobić je samodzielnie – przepis podajemy [tutaj](#)