Medové müsli bez lepku

Kategorie: Zdravá strava

Autor: wencek

Suroviny

Porce: 5

- rýžové vločky 170 g
- med 85 g
- rozinky sultánky 85 g
- pohanka 85 g
- sušené meruňky 55 g
- lískové lupínky 55 g
- sušený ananas 45 g
- kukuřičné vločky 45 g
- dyňové semínka 45 g
- pistácie 45 g
- rýžové otruby 30 g
- mandlové lupínky 30 g
- piniové semínka 30 g

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 5

Postup:

1. Plech vyložíme papírem na pečení a potřeme ho olejem
2. Do misky dáme tekutý med, (málo tekutý ještě zahřejeme), přisypeme rýžové vločky a jemně je zamícháme do medu
3. Medem pokryté vločky rozprostřeme na olejem potřený papír, pražíme je v troubě vyhřáté na 180

°C 10-15 minut, nebo dokud nezezlátnou, pak je vytáhneme a necháme vychladnout
4. Před podáváním medové vločky smícháme s ostatními ingrediencemi a takto připravené müsli podáváme s ovocem, promíchané spolu s mlékem nebo jogurtem.