

Jablečné musli

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Suzannka



Suroviny

- Ovesné vločky 150 g
- Přírodní cukr 2 lžíce
- Voda 2 lžíce
- Kukuřičné lupínky 100 g
- Jablka sušená 100 g
- Rozinky 50 g
- Bílý jogurt 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Postup:

Do pánve nalijeme vodu, mírně ohřejeme, do teplé vody nasypeme cukr a mícháme. Zahříváme za stálého míchání. Až se cukr rozpustí, nasypeme do pánve ještě vločky, promícháme a za stálého míchání je několik minut prohřejeme. Pak vločky z pánve dáme do mísy, přidáme nakrájené sušené ovoce dle chuti a sezóny, dále přisypeme kukuřičné lupínky a promícháme. Podáváme například s bílým jogurtem.