



Energetické müsli s kokosovo-škoricovou polevou

⌚ 15—20 Min 

Príprava

- 1 V miske zmiešajte ovsené vločky, chia semienka a strúhaný kokos s mliekom, medom a škoricou.
- 2 Jablko umyte a nastrúhajte nahrubo aj so šupkou. Nakrájajte banány na plátky. Umyte hrozno a prekrojte ho na polovice.
- 3 Všetko zmiešajte so zmesou ovsených vločiek.
- 4 Nechajte dve hodiny prejsť chuťami a podávajte.

Ingrediencie 4 Porcie

♦ = Kotányi Produkte

100 g	Ovsené vločky
1 PL	Lieskové orechy, mleté
1 PL	Strúhaný kokos
250 ml	Mlieko
1 PL	Med
1 PL	Chia semienka
1 kus	Jablko
1 kus	Banán
100 g	Hrozno
1 ČL	♦ Škorica mletá

