

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