



Összetevők 4 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

100 g	Zabpehely
1 ek.	Darált moggyoró
1 ek.	Kókuszpehely
250 ml	Tej
1 ek.	Méz
1 ek.	Chia-mag
1 db	Alma
1 db	Banán
100 g	Szőlő
1 tk.	♦ Fahéj, őrölt

Kókuszos-fahéjas supermüzli

⌚ 15–20 Perc 

Elkészítés

- 1 Egy tálban keverjük össze a zabpelyhet, a chia-magot és a kókuszpelyhet a tejjel, a mézzel és a fahéjjal.
- 2 Mossuk meg az almát, és a héjával együtt reszeljük le egy nagy lyukú reszelőn. Szeleteljük fel a banánt. Mossuk meg és vágjuk félbe a szőlőszemeket.
- 3 Keverjük a gyümölcsöket a zabpelyhes masszához.
- 4 Fogyasztás előtt hagyjuk állni két órán keresztül.

