



Ingrediente 4 Porții

♦ = Kotányi Produkte

100 g	Fulgi de ovăz
1 lingură	Alune, măcinate
1 lingură	Fulgi de nucă de cocos
250 ml	Lapte
1 lingură	Miere
1 lingură	Semințe de chia
1 bucată	Măr
1 bucată	Banană
100 g	Struguri
1 linguriță	♦ Scorțișoară măcinată

Muesli energizante cu topping de nucă de cocos și scorțișoară

🕒 15—20 Min. ❤️❤️❤️

Pregătire

- 1 Într-un bol, amestecă fulgii de ovăz, semințele de chia și fulgii de nucă de cocos cu lapte, miere și scorțișoară.
- 2 Spală mărul și dă-l prin răzătoarea mare cu tot cu coajă. Taie bananele felii. Spală strugurii și taie-i în două.
- 3 Combină totul cu amestecul de fulgi de ovăz.
- 4 Lasă la infuzat două ore și savurează.

