

Корисні мюслі з кокосом та корицею

15—20 хв

Інгредієнти 4 порц.

= Kotányi Produkte

100 г	Плющена вівсяна крупа
1 ст. л.	Фундук, мелений
1 ст. л.	Кокосова стружка
250 мл	Молоко
1 ст. л.	Мед
1 ст. л.	Насіння чіа
1 шт.	Яблуко
1 шт.	Банан
100 г	Виноград
1 ч. л.	Кориця, мелена

Приготування

1. У мисці змішайте плющену вівсяну крупу, насіння чіа та кокосову стружку з молоком, медом і корицею.
2. Помийте яблуко й крупно натріть, не зчищаючи шкірку. Тонко наріжте банани. Помийте виноград і поріжте ягоди навпіл.
3. Перемішайте все з сумішшю плющеної вівсяної крупи.
4. Дайте настоятися протягом двох годин і насолоджуйтеся.