



pražené musli

Snídaňové

(vytvořil*a Fons Beníšky)

vegetariánské

název	množství (na 1.0 porcí)
Ovesné vločky	111 gramy
Mléko	111 mililitry
Máslo	28 gramy
Strouhaný kokos	11 gramy
Čokoláda	11 gramy
Slunečnicová semínka	5.6 gramy
Rozinky	5.6 gramy
Oříšky	5.6 gramy
Dýňová semínka	5.6 gramy
jogurt bílý velký 1kg	0.1 kusy
Koření - skořice mletá	
Lněná semínka	5.6 polévkové lžíce
Med	0.6 polévkové lžíce

návod k přípravě

Rozpustit máslo, přidat semínka a nechat opražit. Široké dno použité nádoby pokryjte vrstvou ovesných vloček a zahřívejte konstantním mírným plamenem. Pak strouhaný kokos, rozinky, oříšky. Skořici nepražte dlouho. Po eliminaci vlivu konstantního mírného plamenu rozmíchejte dvě lžíce medu. Med doposud sypkou hmotu spojí, vytvoří lákavé hrudky, zvláční. Stačí ho trošku.

Upražit musli do optimálna trvá docela dlouho (20 min), ale spálit se dá i během pěti sekund nepozornosti. Vyzkoušeno. Jestli nevěříte, můžete si to taky zkusit. Už to vyzkoušel kde kdo...

úkoly

název	popis	dnů před vařením
upražit musli	upražit musli dle receptu	2