



Θρεπτικό Μούσλι

Μέγεθος μερίδας: 1/2 κούπα, **Θερμίδες:** 220, **Λιπαρά:** 10, **Υδατάνθρακες:** 25 (καθαροί 20), **Ζάχαρη:** 10, **Ίνες:** 5, **Πρωτεΐνη:** 10

Υλικά

- 2 κούπες νιφάδες βρώμης*
- 1 κούπα ανάλατα αμύγδαλα
- 1 κούπα ηλιόσπορους
- 1 κούπα κολοκυθόσπορους
- 1 κούπα καρύδια θρυμματισμένα
- 1 κούπα σταφίδες
- 1/2 κούπα gojiberrries αποξηραμένα
- 1/2 κούπα ινδοκάρυδο
- 1/2 κούπα αποξηραμένα βερικόκα, ψιλοκομμένα
- 1 κ.σ. κανέλα σκόνη
- 1/2 κ.σ. αλάτι
- 1/4 κ.γ. μοσχοκάρυδο σκόνη

* Αν θέλετε να φτιάξετε Gluten Free Muesli, διαλέξτε βρώμη που να αναγράφει ότι δεν έχει γλουτένη, γιατί σε κάποιες μπορεί να υπάρχουν ίχνη.

Οδηγίες

- 1) Βάλτε σε ένα μεγάλο μπολ, όλα τα υλικά και ανακατέψτε καλά.
- 2) Διατηρήστε το μείγμα σε αεροστεγή βάζα σε σκοτεινό μέρος χωρίς υγρασία.
- 3) Κάθε μερίδα είναι περίπου μισή κούπα.
- 4) Αφήστε το να μουλιάσει ή βράστε το με γάλα, ανακατέψτε το με γιαούρτι ή φάτε μια κουταλιά της σούπας ωμό muesli το πρωί για καλή λειτουργία του εντέρου και έξτρα ενέργεια.



**#Love #Only,
Madame Ginger**