Zdravé raňajky - rýchla cereálna zmes

Čas prípravy: 10 minút

Druh jedla: Koláče, zákusky a sladké snacky

Zdravé raňajky sú základným predpokladom dobrého naštartovania vášho metabolizmu. Ak máte radi sladké raňajky, doprajte si cereálnu zmes s konopnými semienkami, ktoré obsahujú asi 30 % oleja, 25 % proteínov, významné množstvo vlákniny, terpény, steroly a viaceré vitamíny a minerály. Tieto raňajky napomáhajú udržať stabilnú hladinu cukru, k čomu okrem komplexných sacharidov a vlákniny prispieva aj škorica. Tá má vplyv nielen na hladinu cukru, ale môže vám pomôcť aj znížiť hladinu cholesterolu.

Suroviny:

4 PL ovsených vločiek

1 PL ovsených otrúb s klíčkami (ALNATURA)

1 PL lúpaných konopných semienok SUM

1 PL vlašských orechov

1 PL sušených hrozienok

1/4 ČL škorice

1 PL medu alebo javorového sirupu

1 nastrúhané alebo nakrájané jablko

hrsť drobného ovocia (maliny, jahody, černice)

Postup práce:

Suché ingrediencie zmiešame a zalejeme vriacou vodou tak, aby sa vytvorila stredne hustá kaša. Pokiaľ použijeme mrazené ovocie, primiešame ho do zmesi ešte pred zaliatím vriacou vodou. Po napučaní zmesi pridáme strúhané jablko a osladíme medom. Môžeme zjemniť trochou bieleho probiotického jogurtu.

Naša rada: Ak máte pocit, že sa krátko po raňajkách cítite hladní, môžete množstvo konopných semienok a vlašských orechov o niečo zvýšiť. Pomôže vám to dlhšie udržať pocit sýtosti.

Vygenerované na https://nasedeti.relaxmagazin.sk