

Bircher-Benner klasszikus müzlije

Tápláló és energiadús reggeli táplálék

Hozzávalók

- 2 evőkanál gabonapehely (köles, zab- vagy búzapehely)
- 2 evőkanál joghurt
- 1 evőkanál tört dió, mandula vagy mogyoró
- 1 frissen reszelt alma
- 1 teáskanál friss citromlé
- ízlés szerint méz
- (növényi) tej

A hozzávalókat a reggeli fogyasztás előtt vagy előző este áztassuk be. A nap első felében kellő tápanyagot és energiát biztosít. Az eredeti müzli 100 grammja 10 gramm fehérjét, 20 gramm zsírt és 46 gramm szénhidrátot tartalmaz. A köleskása mellett az egyik legnagyobb tápértékű reggeli étel.

Jó étvágyat kívánunk!