Energetyzująca mieszanka śniadaniowa

CommonBullet

Polecane na: **przystawki i przekąski, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

5 min | łatwy | 20 porcji

Składniki:

- Migdały - 1 filiżanka
- Orzechy nerkowca - 1 filiżanka
- Owies płatki - 1 filiżanka
- Wióry kokosowe - 1 filiżanka
- Kasza gryczana - 1 filiżanka
- Ziarno kakaowca - 1 filiżanka
- Ryż dmuchany - 1 filiżanka
- Nasiona słonecznika - 1/2 filiżanka
- Siemię lniane - 1/2 filiżanka
- Nasiona dyni - 1/2 filiżanka
- Nasiona płesznika - 1/2 filiżanka
- Mielony cynamon - 4 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wymieszać wszystko razem, aż stworzą jednolitą mieszankę. Podawać z jogurtem greckim, mlekiem migdałowym lub świeżymi owocami.