Musli z owocami - bezglutenowe, chrupiące :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane bezglutenowe - 100 g
- płatki quinoa - 100 g
- płatki teff - 100 g
- olej kokosowy - 50 g
- cukier kokosowy - 50 g
- masło orzechowe - 50 g
- owoce liofilizowane (banany, ananas, wiśnie, mandarynka) - 120 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie rodzaje płatków wsyp do miski i wymieszaj.
W rondelku rozpuść olej kokosowy, w trakcie dodaj cukier kokosowy, a na koniec masło orzechowe. Podgrzewaj aż całość się rozpuści. Następnie wlej do płatków i dokładnie wymieszaj.

KROK 2: Blaszkę wyłóż papierem do pieczenia. Rozłóż płatki po całej powierzchni.
Piecz w nagrzanym na 180*C piekarniku przez 15 minut. W tym czasie przemieszaj płatki trzykrotnie.
Całkowicie ostygnięte wymieszaj z liofilizowanymi owocami.
Przechowuj w szczelnym słoiku.