

Musli piernikowe do mleka lub jogurtu

(modyfikacja przepisu dostępnego na stronie <http://www.vitaldiet.pl/czytelnia/przepisy/art-piernikowa-granola>)

Przepis: Karolina Remiasz-Konefał, mama Piotra (DILV + PLE)

Składniki:

- 400 g płatków owsianych
- 100 g rodzynek (bez oleju)
- 50 g suszonej żurawiny (bez oleju)
- 4 łyżki miodu
- 2 łyżki oleju MCT
- 1/2 szkl. soku jabłkowego 100%
- 1 łyżka cynamonu, odrobina przyprawy do piernika

Przygotowanie:

Składniki płynne (sok, olej, miód) lekko podgrzać w garnku, zdjąć z ognia, wsypać płatki owsiane, wymieszać, by wszystkie płatki były mokre.

Piec na papierze do pieczenia w piekarniku rozgrzanym do temp. 150 stopni C przez ok. 15 minut (uwaga - płatki łatwo się przypalają, należy mieszać je co jakiś czas i pilnować, by nie stały się zbyt ciemne). Po upieczeniu zostawić w piekarniku do ostudzenia. Wystudzone płatki wymieszać w pojemniku z rodzynekami i żurawiną.