



Ingredience

- NIKAL Sladká syrovátka v prášku
- 1 lžíce medu
- 250ml vody
- 400g ovocného müsli
- 400g čerstvého ovoce (bobulí) dle chuti
- 2 lžíce slunečnicových semínek
- 250g bílého jogurtu, 1,5% tuku

Ovocné medové müsli se slunečnicovými semínky



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 20 minut.

Příprava:

22g **NIKAL Sladké syrovátky v prášku** smícháme s 250ml vody a poté se 400g ovocného müsli. Necháme odležet asi 10 minut. Poté přidáme do směsi ovoce dle chuti a zamícháme.

2 lžíce slunečnicových semínek orestujeme na pánvi a poté necháme vychladnout.

Müsli plníme do misek a přelijeme 250g jogurtu. Nahoru nalijeme lžici medu a posypeme restovanými semínky.

Všechny produkty **NIKAL** si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření
Kotkova 710/3
669 02 Znojmo

Bezplatný telefon 800 16 66 16
Fax 515 291 055
Online www.nikal.cz
E-Mail nikal@nikal.cz

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 8,3 g tuk • 60,8 g sacharidy • 11,7 g bílkoviny
6,5 g vlákniny • Energetická hodnota 361 kcal