



Μούσλι με βρόμη και μούρα

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

60"

Χρόνος
Αναμονής

2

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα **μπολ** βάζουμε το ρόφημα σόγιας, καλύπτουμε με μεμβράνη και βάζουμε στον φούρνο μικροκυμάτων στα 800 Watt για 1 ½ λεπτό να ζεσταθεί.
- Προσθέτουμε στο μπολ με το ρόφημα την τριμμένη βρόμη, τον τριμμένο λιναρόσπορο, το μέλι, το ξύσμα από το πορτοκάλι και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Γεμίζουμε ατομικά βαζάκια που κλείνουν αεροστεγώς, κλείνουμε το καπάκι και βάζουμε στο ψυγείο για 1 ώρα να σφίξουν. Μπορούμε να το αφήσουμε στο ψυγείο όλο το βράδυ.
- Σερβίρουμε με τα φρέσκα μούρα.

Συστατικά

- 300 γρ. ρόφημα σόγιας
- 70 γρ. βρόμη τριμμένη
- 2 κ.σ. λιναρόσπορο τριμμένο
- 1 κ.σ. μέλι
- Ξύσμα από 1 πορτοκάλι

Για το σερβίρισμα

- φρέσκα μούρα (raspberries, blackberries, blueberries)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

273 Θερμίδες (kcal)	10.0 Λιπαρά (γρ.)	1.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	33.0 Υδατ/κες (γρ.)
14%	14%	7%	13%
9.4 Σάκχαρα (γρ.)	10.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.19 Αλάτι (γρ.)
10%	20%	21%	3%