Мюсли с медом

Ингредиенты на 4 порции

8 ст. ложек крупных овсяных хлопьев

8 ст. ложек сливок

2-3 моркови (400 г)

2 кисловатых яблока (300 г)

сок 0,5 лимона

250 г винограда

2 горсти проростков (напр., люцерны)

4-6 ст. ложек жидкого меда (пихтового или вересового)

примерно 0,5 л молока (3,5%) или 1 бокал йогурта

Приготовление

Овсяные хлопья залить сливками и оставить набухать на 2-3 часа. Морковь очистить и натереть. Яблоки хорошо вымыть и тоже натереть. Смешать с морковью и полить лимонным соком. Виноград вымыть, дать хорошо стечь, разрезать пополам (при необходимости удалить семечки). Проростки окатить холодной водой и дать стечь. Хлопья ввести в морковно-яблочную массу и красиво положить в глубокую тарелку. Сверху украсить виноградом и проростками. Мед смешать с молоком (или йогуртом) и вылить сверху на мюсли. Молоко с медом можно подать и в отдельной посуде.

Примечание: Из 1,5 ст. ложки семян люцерны вы получите 3 чашки проростков. Использовать ростки можно через 5 дней. Просто и быстро это делать в специальном приборе для проращивания семян. Проростки люцерны богаты витаминами A, C, D и E. Кроме того, в них много ценного белка (35%). В одной чашке проростков люцерны содержится столько же витамина C, сколько в 12 стаканах апельсинового сока.

Энергетическая ценность 1 порции: 388 ккал/1620 кДж

Литература: Хорн Х. Все о меде: производство, получение, экологическая чистота и сбыт. - М.:

АСТ: Астрель, 2007.

© Гришин Михаил, 2014 г., mail@grishinmv.ru, http://www.medoviy.ru