

Protein jogurt s ovocem a domácí granolou

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 30 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Smícháme ovesné vločky (3 hrnky), rostlinný olej (1/3 hrnku), medu (1/2 hrnku), skořici (1 lžička), vanilkové aroma (1 lžička) a špetka soli. Rozprostřeme na plech a pečeme 40-45 minut při 180 stupních.

Směs necháme vychladnout a vrstvíme do skleniček s (Protein) jogurtem bílým a ovocem dle chuti.

Ingredience

- **Jedlá sůl** - 0.2 g
- **Bílý jogurt z Valašska 3%** **150 g** - 300 g
- **Vanilkový cukr Dia** **40 g** - 5 g
- **Borůvky** - 50 g
- **Maliny čerstvé** - 50 g
- **Skořice mletá** **40 g** - 6 g
- **Včelí med smíšený luční** **250 g** - 120 g
- **Makový olej** **250 ml** - 83 g
- **ARAX Ovesné vločky bezlepkové jumbo, celozrnné s klíčky** **300 g** - 250 g

