Jak przygotować smaczne musli?

data aktualizacji: 2022.04.01

Musli to proste i szybkie danie, dlatego często wybieramy je na śniadanie, gdy nie mamy zbyt wiele czasu na długie przygotowywanie posiłku. Możemy je przyrządzić na wiele sposobów i w ten sposób urozmaicać sobie tę smaczną i zdrową przekąskę.

Musli bez dodatków

Czym jest musli? Powstaje ono z płatków zbożowych, zmieszanych z różnorodnymi dodatkami. W ofercie sklepów można znaleźć wiele rodzajów tej smacznej potrawy, w różnych wersjach smakowych. W jego skład wchodzą najczęściej płatki z takich zbóż, jak owies, żyto, gryka, orkisz lub amarantus. Najzdrowsze są płatki pełnoziarniste, które zawierają więcej cennych dla zdrowia witamin, błonnika i mikroelementów. W składzie musli można znaleźć także otręby, ziarna i pestki, np. słonecznik, pestki dyni, sezam, siemię lniane, a także różne gatunki orzechów. Kolejną grupę dodatków stanowią suszone i kandyzowane owoce.

Gotowe musli może być spożywane samodzielnie. Najczęściej ma ono lekko słodki smak, szczególnie jeśli wybierzemy produkt zawierający cukier lub miód. Także owoce suszone zawierają dużą ilość cukrów prostych. Dzięki temu musli to pożywne danie, które dostarcza sporej porcji energii, potrzebnej do dobrego rozpoczęcia dnia.

Klasyczne płatki z dodatkiem mleka

Płatki musli możemy także spożywać z dodatkiem mleka. Taka potrawa jest chętnie wybierana nie tylko przez dorosłych, ale także przez dzieci. Mleko jest doskonałym źródłem wapnia, białka oraz witamin. Warto pamiętać, że jest to danie dość kaloryczne, szczególnie gdy wybieramy tłuste mleko lub słodzony jogurt owocowy.

Jakie mleko można dodać? Oczywiście mleko krowie, a także mleko kozie lub owcze. Mleko możemy przed dodaniem do potrawy podgrzać, świetnie pasuje także zimne, szczególnie w gorące letnie dni. Zamiast mleka możemy wykorzystać jogurt owocowy, naturalny, maślankę lub kefir. Dla osób, które nie mogą spożywać mleka krowiego z powodu alergii lub nietolerancji pokarmowych, dobrym rozwiązaniem są napoje roślinne, które świetnie zastępują mleko krowie. Do wyboru mamy mleko sojowe, owsiane, ryżowe, kokosowe, migdałowe i wiele innych.

Domowe musli z owocami

Aby wzbogacić smak musli, możemy dodać do niego świeże owoce. Najczęściej wybieranymi owocami są jabłka, truskawki, maliny, jagody lub borówki oraz banany. Owoce znacznie podnoszą wartość odżywcza takiego śniadania. Są one bogate w witaminy, naturalne antyoksydanty, sole mineralne, błonnik. Najwięcej wartości odżywczych mają świeże owoce sezonowe, ponieważ nie tracą swoich wartości odżywczych w wyniku przechowywania lub przetwarzania.

Musli możemy także samodzielnie przygotować w domu. Wystarczy odpowiednio zmieszać składniki, które najbardziej lubimy. Warto wybierać produkty dobrej jakości, z ekologicznych sklepów. W ten sposób możemy być pewni, że nasze danie nie zawiera żadnych niezdrowych dodatków i niepożądanych składników. Sami możemy decydować o tym, czy dodać cukier, orzechy, owoce, czekoladę i w jakiej ilości, a także przygotowywać codziennie różnorodne posiłki. Do przyrządzenia musli możemy wykorzystać domowe przetwory.

Artykuł sponsorowany.

Źródło: https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/67172-jak-przygotowac-smaczne-musli