



ZIELONE MUSLI NA ŚNIADANIE

Przygotowanie:

Awokado myjemy, obieramy i kroimy na cieknie plasterki – skrapiamy sokiem z cytryny, aby nie ściemniało. Pestki dyni i słonecznika oraz migdały prażymy w piecu w temp. 150°C aż nabiorą lekko złotawego koloru. Do dużej miski wysypujemy sałatę, dodajemy orzechy, pestki oraz wiśnie. Układamy awokado i podajemy na śniadanie lub lekką przekąskę.

Składniki:

2 miękkie dojrzałe awokado
1 opakowanie [Mieszanki sałat Fit&Easy](#)
20 ml soku z cytryny
20 g pestek słonecznika
40 g pestek dyni
10 g nasion szatwii
20 g orzechów włoskich
10 g pistacji zielonej tuskanej
20 g orzechów makadamii
20 g migdałów blanszowanych (obrzanych)
20 g suszonych wiśni