
Muesli dr. Birchera

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2075 razy.

płatka łyżka płatków owsianych moczonych przez 12 godzin w trzech łyżkach wody,

łyżka soku cytrynowego,

łyżka słodzonego skondensowanego mleka,

duże jabłko lub 2-3 mniejsze,

łyżka tartych orzechów lub migdałów

Zmieszać sok cytrynowy i mleko na gładki krem. Dodać płatki i starannie wymieszać. Umyte jabłko utrzeć, często mieszając, aby zapobiec odbarwieniu. Gotowe danie posypać orzechami i natychmiast podawać. Płatki w oryginalnym przepisie owsiane, mogą być zastąpione ziarnami pszenicy, płatkami sojowymi. Owoce należy zmieniać w zależności od sezonu. Szczególnie godne polecenia są morele, brzoskwinie, truskawki, czarne jagody, jeżyny i porzeczki, maliny i śliwki. Owoce powinny być kwaśne i soczyste, o białym miąższu. Wiosną, gdy jabłka nie są już najsmaczniejsze, ich aromat można poprawić dodając do potrawy trochę utartej skórki pomarańczowej lub cytrynowej, albo przecieru z dzikiej róży. Mleko można zastępować śmietaną, jogurtem, mlekiem skondensowanym. Napoje wolno mieszać - np. dwie części jogurtu połączyć z jedną częścią śmietany.