

## Od njih ste siti satima: Bircher muesli

*S obzirom da je doručak najvažniji obrok dana, donosimo vam recept za slavne švicarske Bircher muesle - obrok koji je nevjerojatno ukusan, zdrav i zasitan, a koji ćete pripremiti u svega nekoliko minuta. Osim toga, olično će djelovati na vašu probavu i donijeti vrlo vrijedne nutrijente*

### **Sastojci za dva obroka:**

- dvije velike, vrhom pune žlice miješanih žitarica (zobene, ječmene i pšenične)
- jedan običan jogurt u čašici
- čajna žlica meda
- prstohvat vanilin šećera
- nekoliko većih smravljenih oraha
- jedna naribana jabuka
- prstohvat cimeta

**Priprema:** jogurt istresite u posudu, dodajte dvije velike žlice miješanih žitarica i promiješajte. Naribajte jabuku i pustite je da malo odstoji te je dodajte u jogurt i žitarice. Promiješajte te dodajte žličicu meda, prstohvat vanilin šećera, smravljene orahe i cimet. Sve dobro promiješajte. Ostavite u hladnjaku preko noći da se okusi prožmu i da žitarice potpuno omekšaju. Ukrasite suhim voćem po želji.