



**fundacja  
pomocy  
psychologicznej**

### **Przepis był dla Ciebie pomocny?**

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!  
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



## **Musli bez cukru - przepis**

W przepisach bez cukru liczy się nie tylko zamiennik słodzenia, ale też struktura całego dania. Przepis na musli wymaga dobrze dobranych składników, właściwej wilgotności i czytelnego sposobu przygotowania. Poniżej znajdziesz układ uporządkowany tak, żeby dało się go wygodnie odtworzyć w domu.

Czas przygotowania: 10 min

Czas całkowity: 45 min

Porcje: 8

### **Składniki**

- 150 g musli (nasze miało rodzyнки sułtańskie)
- 100 g margaryny
- 1 rozgnieciony banan
- 50 g mąki ryżowej
- 10 cl mleka roślinnego
- 3 jajka
- 1 saszetka drożdży
- 1 łyżeczka płynnej wanilii
- 1 szczypta soli
- 30 g migdałów
- 30 g orzechów włoskich
- kilka płatków migdałów

### **Przygotowanie krok po kroku**

1. Roztop margarynę w kuchence mikrofalowej. Dodaj ją do miski z jajkami, rozgniecionym bananem, płynną wanilią i szczyptą soli. Dobrze wymieszaj.
2. Dodaj musli, mąkę, proszek do pieczenia i mleko roślinne, a następnie wymieszaj. Rozdrobnij orzechy włoskie i migdały, a następnie dodaj je do masy przed ostatnim mieszaniem.
3. Przelóż ciasto do wysmarowanej masłem tortownicy lub formy silikonowej. Posyp kilkoma płatkami migdałów i piecz przez 35 minut w temperaturze 180°C. I gotowe: smacznego!