

# Εξωτικό μιξ δημητριακών

Πάντα μου άρεσαν τα δημητριακά πρωινού. Μικρός τρελαινόμουν για τα διάφορα δημητριακά στα χρωματιστά κουτιά. αλλά μεγαλώνοντας ανακάλυψα ότι είχαν μέσα διάφορα πράγματα που δεν ήθελα να τρώω! Μαζί με διάφορα συστατικά που δεν καταλάβαινα, όπως συντηρητικά είχαν και πολύ ζάχαρη που ανεβοκατέβαζε σαν ασανσερ την γλυκόζη στο αίμα και μου έδινε ενέργεια για λίγη ώρα. Αποφάσισα λοιπόν να πάρω στα χέρια μου τον έλεγχο του πρωινού μου. να επιλέγω εγώ τι θα φάω φτιάχνοντας το δικό μου μιξ δημητριακών και νομίζω ότι είναι πολύ εύκολο να κάνεις το ίδιο!



- 3 κουτ. σκέτα δημητριακά ολικής άλεσης
- 3 κουτ. σκέτες νιφάδες καλαμποκιού
- 1 κομμάτι αποξηραμένη παπάγια
- 1/2 ροδέλα αποξηραμένο ανανά
- 1 κομμάτι αποξηραμένο μάνγκο.
- 5 Βραζιλιάνικα φιστίκια
- 5 Μακαντέμια
- Λίγο τριμμένο τζίντζερ
- Λίγο τριμμένο κάρδαμο
- 1 ποτήρι χυμό μπανάνας

Κόβεις την παπάγια και τον ανανά σε μικρά κομμάτια και σπας τους ξηρούς καρπούς. Ανακατεύεις τις νιφάδες με όλα τα υλικά και πασπαλίζεις με τα μπαχαρικά. Για αυτό το μιξ προτείνω χυμό μπανάνας που μπορείς να φτιάξεις μόνος σου βάζοντας μία μέτρια μπανάνα, και μισό ποτήρι νερό στο μπλέντερ. Τα Μακαντέμια είναι Αυστραλέζικοι ξηροί καρποί που μοιάζουν με μεγάλα φουντούκια και έχουν απίθανη γεύση. Αν δεν βρεις βάλε φουντούκια και αμύγδαλα