

Μεσογειακό Μιξ δημητριακών

Μία εξαιρετική πρόταση για θρεπτικό υγιεινό πρωινό με τοπικά Ελληνικά προϊόντα!... Το κριθαρένιο παξιμάδι που συνήθως τρώμε στον ντάκο μπορεί να αποτελέσει την βάση και να μας παρέχει με φυτικές ίνες και σύνθετους υδατάνθρακες που μας δίνουν ενέργεια διαρκείας.



- 1 μεγάλο κριθαρένιο Κρητικό παξιμάδι ολικής άλεσης
- 2 αποξηραμένα βερίκοκα
- 2 αποξηραμένα σύκα
- 10 Σταφίδες
- 5 καρύδια καθαρισμένα
- 5 αμύγδαλα ωμά ανάλατα
- Λίγη κανέλα
- 1 ποτήρι Αριάνι

Κόβεις τα σύκα και τα βερίκοκα σε μικρά κομμάτια και σπας τους ξηρούς καρπούς. Θρυμματίζεις το παξιμάδι και ανακατεύεις όλα τα υλικά σε ένα μπολ. Προσθέτεις το γάλα της αρεσκείας σου. Το συγκεκριμένο μιξ ταιριάζει πολύ με αριάνι.