

Πρωινό με Σιτάρι και Φρούτα Υπερτροφές

Συ
ντ
αγ
ή
γι
α
Δυ
να
μ
ω
τι
κό
Π
ρ
ωι
νό
με
Φρ
ού
τα
Υπ



ερτροφές

Μία απλή θρεπτική και πολύ υγιεινή συνταγή με διάφορα Φράουλες, cranberries, blueberries και goji berries. Είναι πεντανόστιμη και γεμάτη αντιοξειδωτικά. Ιδανική επιλογή για ένα δυναμωτικό πρωινό!

ΥΛΙΚΑ

- 40 γρ. Ολόκληρο μουλιασμένο σιτάρι
- 1 κουταλιά Goji Berries
- 1 κουταλιά Blueberries
- 1 κουταλιά Cranberries
- 5 φράουλες
- 1 κουταλιά ηλιόσπορους
- 1 κουταλιά αμύγδαλα
- 1 κουταλάκι μέλι
- 1 ποτήρι Αριάνι ή το γάλα που σας αρέσει!

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζεις το σιτάρι για 5 λεπτά ή το βάζεις στο φούρνο μικροκυμάτων για 2 λεπτά.

Ψιλοκόβεις τις φράουλες σε μικρά κομματάκια.
Βάζεις όλα τα υλικά σε ένα μπολ.
Προσθέτεις το γάλα και απολαμβάνεις!
ΔΕΣ ΚΑΙ ΤΟ ΒΙΝΤΕΟ ΜΕ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ

[ΔΕΣ ΚΙ ΑΛΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΟΥ ΕΥΤΥΧΗ ΕΔΩ](#)

ΣΧΕΤΙΚΑ ΑΡΘΡΑ και VIDEO:

[Blueberries: Ένας μπλε φαγώσιμος θησαυρός](#)

[Goji berries: Τα κόκκινα θαυματουργά φρουτάκια](#)

[Δημητριακά πρωινού](#)

[Μέλι, ένας χρυσός θησαυρός!](#)

[Food IQ: Σιτάρι](#)

[ΔΕΣ ΚΙ ΑΛΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΟΥ ΕΥΤΥΧΗ ΕΔΩ](#)

Κείμενα-Παρουσίαση

Ευτύχης Μπλέτσας

<http://bletsas.gr>

Σκηνοθεσία - Μοντάζ

Γιάννης Τσελίκας

Εξοπλισμός - Studio

[Vigitart Studio](#)

Παραγωγή

Foodmusic Films

Copyright 2011