

# Σπιτικά Δημητριακά Πρωινού με Υπερτροφές



## Σπιτικά Δημητριακά πρωινού με υπερτροφές

Τα Δημητριακά πρωινού μπήκαν για τα καλά στην διατροφή μας τις τελευταίες δεκαετίες. Είναι ένα τρόφιμο που αν το φτιάξεις σπίτι γλιτώνεις πολλά χρήματα και έχεις τον έλεγχο της ποιότητας. Αν σου αρέσει το πρωί να τρως δημητριακά πρωινού, τότε πρέπει έστω και μία φορά να δοκιμάσεις να φτιάξεις τα δικά σου. Μπορείς να κάνεις ότι παραλλαγές θες και να τα κάνεις όσο υγιεινά προτιμάς. Εμείς εδώ χρησιμοποιούμε αλεύρι ολικής και βρώμη αλλά βάζουμε και λίγο καλαμποκάλευρο για να δώσει λίγο τη γεύση που έχουν οι νιφάδες καλαμποκιού.

## ΥΛΙΚΑ

- 4 κ.σ. ταχίνι
- 2 κ.σ. μέλι
- μισή κούπα γάλα
- 1/2 κούπα ζάχαρη άχνη Αφοί Κεραμάρη MANNA
- 1½ κούπα αλεύρι ολικής άλεσης Αφοί Κεραμάρη MANNA
- ½ κούπα καλαμποκάλευρο Αφοί Κεραμάρη MANNA
- 1 κούπα νιφάδες βρώμης
- Από 2 κουταλιές ηλιοσπορους και κολοκυθοσπορους
- Από 2 κουταλιές Cranberries, Goji Berries, Ιπποφαές

- 2 κουταλιές μαύρη κορυθακή σταφίδα
- ½ κουταλάκι Λίγο αλάτι Ιμαλαϊών Saltic

Για σερβίρισμα: Γιαούρτι Total 2%

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύεις ταχίνι, μέλι, γάλα, άχνη ζάχαρη και αλάτι σε ένα μπολ και προσθέτεις αλεύρι ολικής, βρώμη και καλαμποκάλευρο. Ανακατεύεις μέχρι να έχεις ένα σχετικά ομοιόμορφο μείγμα. Σε ένα ταψί με λαδόκολα απλώνει μικρά κομματάκια απο το μίγμα και ψήνεις για 12-15 λεπτά στους 170 βαθμούς, μέχρι να πάρουν χρωματάκι και να γίνουν τραγανά. Τα βγάζεις, τα αφήνεις να κρυώσουν και στη συνέχεια τα βάζεις σε ένα δοχείο τροφίμων και προσθέτεις τα υπολοιπα υλικά. Ανακατεύεις και φυλάς σε σκιερό μέρος κλεισμένα αεροστεγώς. Όταν θες να φας, βάζεις σε μπολ μαζί με γάλα ή τα ρίχνεις πάνω από Γιαούρτι! καλή όρεξη και καλημέρα!!





### **TIP**

Αν θες μπορείς να βάλεις από την αρχή τους σπορους για να ψηθούν. Αν όμως τα τρως ωμά έχουν περισσότερες βιταμίνες. Το ίδιο ισχύει και για τα αποξηραμένα φρούτα (Cranberries, Goji Berries, Ιπποφάες, σταφίδες)

### **INFO TIPS**

- Το γιαούρτι περιέχει υψηλό ποσοστό πρωτεϊνών, ασβεστίου, φωσφόρου, ψευδαργύρου, βιταμινών Α, Β2 και Β12.
- 100 γρ. βρώμης περιέχουν διπλάσια ποσότητα πρωτεϊνών σε σχέση με 100 γρ. σιτάρι, ενώ είναι ανώτερη και ποιοτικά ως πρωτεΐνη.

