

Bircher Muesli

Tipo: sobremesa fria

Ingredientes

- 100g Flocos de Aveia
- 30g Passas de uva
- 30g de figos secos
- 30g de Damascos secos
- 50g de nozes sem casca
- 50g de avelãs sem casca
- 50g de coco ralado
- 4 maçãs
- 2 bananas
- 4 colheres de sopa de mel
- Sumo (suco) de 1 limão
- Meio litro de água
- Meio litro de leite de soja

Preparação

1 - Pôr os flocos de aveia de molho na água. Picar todos os frutos secos e frutas secas, e juntá-los à água com os flocos de aveia. Deixar repousar toda a noite.

2 - De manhã antes de servir descascar as maçãs ralá-las e molhá-las com o sumo (suco) do limão. Depois descascar e cortar em bocados (pedaços) as bananas e juntá-las com as maçãs aos flocos de aveia, aos frutos secos e às frutas secas, depois de escorridos. Juntar o leite de soja e o mel e misturar.

3 - Servir segundo o gosto de cada pessoa ou de acordo com as estações do ano: frio nas estações quentes, morno ou quente nas estações frias.