



## ZIELONE MUSLI NA ŚNIADANIE

### Przygotowanie:

Awokado myjemy, obieramy i kroimy na cieknie plasterki – skrapiamy sokiem z cytryny, aby nie ściemniało. Pestki dyni i słonecznika oraz migdały prażymy w piecu w temp. 150°C aż nabiorą lekko złotawego koloru. Do dużej miski wysypujemy sałatę, dodajemy orzechy, pestki oraz wiśnie. Układamy awokado i podajemy na śniadanie lub lekką przekąskę.

### Składniki:

2 miękkie dojrzałe awokado  
1 opakowanie [Mieszanki sałat Fit&Easy](#)  
20 ml soku z cytryny  
20 g pestek słonecznika  
40 g pestek dyni  
10 g nasion szatwii  
20 g orzechów włoskich  
10 g pistacji zielonej tuskanej  
20 g orzechów makadamii  
20 g migdałów blanszowanych (obrzanych)  
20 g suszonych wiśni