

Grau integral cu unt de arahide



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Imi pare rau ca la noi, graul este asociat cu un fel care nu are cele mai pozitive conotatii.. Coliva!

Dar trebuie sa recunosc ca imi place! Plus ca graul (*care nu e procesat, prea mult*) are tare multe beneficii; asa ca eu il folosesc in prepararea micului dejun (*ca pe hrisca*).

Combinatia asta, va zic eu, ca o sa va placa tare mult! Cred ca merge mancata oricand, este absolut yummmmyy..

Pentru 2 portii ai nevoie de:

- 70 gr. grau integral (*o cana*)
- 1 banana
- 2 linguri de [unt de arahide \(crocant\)](#)
- 6 linguri [ulei de cocos](#)
- 4 linguri nuci
- 1 lingura [miere](#) de floarea soarelui

Fiind grau nedecorticat, il lasi la inmuiat, peste noapte, apoi scurgi apa, adaugi alta si il pui la fiert la foc minim cu un varf de sare.

Pisezi banana, pui graul, adaugi restul ingredientelor, amesteci si..ai cel mai delicios si satios mic dejun! ☐☐

***Bonus:** merge grozav cu niste [scortisoara](#) si [cacao](#); pentru extra vitamine, niste [catina macinata](#)!