FLORENTÃ•NA - BIRCHER MÃœSLI KLASIK

ÄŒtvrtek, 10 srpen 2023

OvesnÃ© vloÄ•ky a snÃ-danÄ›, to jde bÃ¡jeÄ•nÄ› dohromady. JedinÃ½ zÃ¡drhel se po cestÄ› do Å¾aludku vyskytne nanejvÃ½Å¾e ovesnÃ© vloÄ•ky, aby byly dobrÃ©, potÅ™ebujÃ- buÄ• dostatek tepla, nebo dostatek Ä•asu; pÅ™Ã-padnÄ› oboje. A jako k surovina, kterÃ¡ pochÃ¡zÃ- z obilnin, majÃ- i ovesnÃ© vloÄ•ky pÅ™ed uvaÅ™enÃ-m syrovÄ› mouÄ•nou, Å¡krobovitou pÅ™Ã-ch zmizÃ- jedinÄ› pobytem v teple, anebo dlouhÃ½m pobytem ve studenÃ© tekutinÄ›, jako je tÅ™eba mlÃ©ko nebo ovocnÃ½ dÅ¾

BÃ¡jeÄ•nÃ¡ ovesnÃ¡ kaÅ¡e, kterÃ¡ pÅ™es noc bobtnÃ¡ v lednici, zatÃ-mco v klidu spÃ-te. PoprvÃ© s tÃ-mhle konceptem pÅ™iÅ¡el pÃ¡n, jehoÅ¾ jmÃ©no moÅ¾nÃ¡ znÃ¡te. Ano, ten pÃ¡n byl Å¡vÃ½carskÃ½ doktor Bircher, kterÃ½ se inspiroval stravou Å¡vÃ½carskÃ½ch horalÅ¯. Na svou dobu vcelku prÅ¯lomovÄ› zaÄ•al doporuÄ•ovat nejen konzumaci syrovÃ© zeleniny a ovoce, ale i nevaÅ™enÃ½ch ovesnÃ½ch vloÄ•ek. ChtÄ›l kvÅ¯li vÃ½Å¾ivnÃ½m lÃ¡tkÃ¡m ponechat ovesnÃ© vloÄ•ky syrovÃ©, ale zÃ¡roveÅˆ vÄ›dÄ›l, Å¾e jim musÃ- nÄ›jak zlepÅ¡it chuÅ¥. UleÅ¾enÃ- pÅ™es noc v lednici je proto u tohoto receptu naprostÃ¡ nezbytnost.

UdÄ›lal tak z obyÄ•ejnÃ½ch surovin manu nebeskou, byÅ¥ byl teprve Ä•as na snÃ-dani.

A navÃ-c si - moji drazÃ- - uvÄ›domte, Å¾e sacharidy v ovesnÃ½ch vloÄ•kÃ¡ch jsou pomÄ›rnÄ› sloÅ¾itÃ©, takÅ¾e tÄ›lu pak trvÃ¡ celÃ© dopoledne, neÅ¾ je rozloÅ¾enÃ- na jednoduchÃ© cukry, a dodajÃ- vÃ¡m energii po mnoho hodin bez pocitu hladu.

Bircher mÃ¼sli klasik

Suroviny

40-50 g ovesnÃ½ch vloÄ•ek, celÃ½ch (tedy nikoli jemnÃ½ch nebo drcenÃ½ch)

120-150 ml mlÃ©ka

1 stÅ™ednÄ› velkÃ© jablko

zhruba 1/2 citronu

1 lÅ¾Ã-ce medu

1 kelÃ-mek hustÃ©ho smetanovÃ©ho jogurtu

pÃ¡r oÅ™echÅ¯ nebo mandlÃ-

pÃ¡r rozinek

Postup

V pÅ™edveÄ•er smÃ-chejte vloÄ•ky s trojnÃ¡sobkem svÃ© hmotnosti mlÃ©ka a uloÅ¾te pÅ™es noc do lednice. VloÄ•ky do rÃ¡na nabobtnajÃ-, bÃ¡jeÄ•nÄ› zjemnÃ- a pÅ™edvÃ¡Ã-m do sebe vstÅ™ebajÃ- tÃ©mÄ›Å™ vÅ¡echnu tekutinu.

Jablko rozÄ•tvrÅ¥te, odjÃ¡dÅ™ete a se slupkou nastrouhejte nahrubo. Ihned zakÃ¡pnÄ›te Å¡Å¥Ã¡vou z poloviny citronu a promÃ-chejte, aby ovoce zbyteÄ•nÄ› nehnÄ›dlo.

OchuÅ¥te medem, mnoÅ¾stvÃ- zÃ¡leÅ¾Ã- na pÅ™irozenÃ© sladkosti jablka.

K ochucenÃ©mu jablku pÅ™imÃ-chejte nabobtnanÃ© vloÄ•ky i se zbytkem mlÃ©ka a jogurt.

OÅ™echy nasekejte nahrubo, a spoleÄ•nÄ› s rozinkami jimi posypte hotovÃ© mÃ¼sli.

Jezte obratem.

BÄ›Å¾nÃ½ jogurt smÄ›le zamÄ›Åˆte za jogurt Å™eckÃ½ (tedy tuÄ•nÄ›jÅ¡Ã-) Ä•i dokonce za uÅ¡lehanou Å¡lehaÄ•ku: podle toho, na jakÃ© vÃ½kony se ten den cÃ-tÃ-te.

DalÅ¡Ã- zmÄ›na - vyhnout se mÅ¯Å¾ete i namoÄ•enÃ- do mlÃ©ka, jde to i s jableÄ•nÃ½m nebo pomeranÄ•ovÃ½m dÅ¾usem.

SamozÅ™ejmÄ›, dalÅ¡Ã- pÅ™Ã-padnÃ© zmÄ›ny jsou na vÃ¡sâ€¦

vÅ¡em dobrou chuÅ¥

k tÃ©hle bÃ¡jeÄ•nÃ© snÃ-dani

pÅ™eje FLORENTÃ•NA