

# **Toekas smuutikauss gluteenivaba müsliga**



### **Toekas smuutikauss gluteenivaba müsliiga**

Krõbe müsli mõnusalt siidisel smuutil on küll justkui kirss tordil, lihtsalt nii-nii hea! Kergelt kaneeline ja täpselt parajalt krõbe, nagu üks õige müsli olema peab.

Küll aga ilma lisatud suhkruta ning puhta koostisega, tehes kehale pai! Smuutikauss valmib kiirelt ja kui oled nagu meiegi üks neist inimestest, kellele meeldivad rasvavabad hommikud, siis see kauss sobib suurepäraselt ka kiiremaks lõunaampsuks või miks mitte ka turgutavaks õhtuooteks. Maitsev ning ühtlasi toitev ja tervislik – proovi ise ja sa ei pea pettuma!

**Kogus:** Ühele

**Valmistusaeg:** 20 minutit

**Raskusaste:** Kerge

**Vaja läheb:**

***smuuti jaoks:***

- 250g külmutatud metsmustikaid
- peotäis mangokuubikuid (värskeid või külmutatud)
- 1 küps banaan (värske või külmutatud)
- ca 60-80 ml vett või magustamata mandlipiima (kui soovid vedelamat tekstuuri, siis lisa vedelikku vastavalt vajadusele juurde)
- blenderit

***müsli jaoks:***

- 25g gluteenivabu täisterakaerahelbeid
- 5g kookosõli
- 1spl vahtrasiirupit
- näpuotsatäis meresoola
- 1/2tl kaneeli
- 1tl kookoshelbeid
- panni

**Kuidas teha?**

***müsli valmistamiseks:***

- Aja pann kuumaks ning lisa kuumale pannile kaerahelbed koos kookosõli, kaneeli ja vahtrasiirupiga. Rösti helbeid madalal kuumusel pidevalt segades seni, kuni need muutuvad kuldpruuniks (see võtab aega ca 5-10 minutit). Seejärel lisa sool ning sega sisse kookoshelbed. Tõsta müsli kaussi jahtuma. Pane tähele, et kuumalt on müsli pehmema tekstuuriga,

kuid peale jahtumist muutub mõnusalt krõbedaks!

Soovi korral võid müsli röstida ka ahjus, segades kõik koostisosad kokku, asetades küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile ning röstides 150-160 kraadises ahjus ca 25-30 minutit.

### ***smuuti valmistamiseks:***

- Pane kõik koostisosad blenderisse ning surista üheks siidiseks smuutiks.

Alusta kindlasti müsli valmistamisest, nii jõuab see enne serveerimist piisavalt jahtuda. Soovi korral võid müsli valmis teha ka juba varem. Kui müsli on valminud, siis blenderda kokku smuuti. Kui smuuti on saavutanud meelepärase tekstuuri, vala see kaussi ning tõsta peale krõbe müsli. Kaunista meelepärasega (näiteks värskete marjade ja kookosega) ning naudi koheselt!