

Bulgur cu fructe și alune



Iată rețeta favorită a fiului meu. Este un adevărat miracol pentru sănătate și ușor de făcut. Motiv pentru care, în fiecare weekend îi pregătesc un castronel de creale – Bulgur. Dar, ce sunt cerealele bulgur? Bulgurul este un amestec de diferite tipuri de boabe de grâu măcinate mare. Este o sursă bogată de carbohidrați, care îți oferă foarte multă energie. 200 gr de bulgur este echivalentul a 33,80 gr de carbohidrați buni, iar doza zilnică recomandată este de 130 gr.

Ingrediente pentru o porție:

- o ceașcă de bulgur
- o ceașcă de lapte
- stafide
- bucăți mici de ciocolată neagră
- alune sau nuci tocate mărunț
- unt de migdale (opțional)
- bucățele mici de măr (dacă mărul este mic folosiți-l în întregime, dacă este mare tocați doar jumătate)
- brânză de capră
- kefir de capră/vacă
- miere de albine

Puneți seara înainte de culcare o ceașcă de bulgur într-un castron peste care turnați laptele. Acoperiți castronul cu o folie de plastic și introduceți-l în frigider până dimineața. Scoateți din timp castronul de cereale pentru a ajunge la temperatura camerei. Între timp, tocați mărul în cubulețe și amestecați-l cu cerealele. Dacă doriți, puteți să adăugați o linguriță de unt de arahide. Însă, pentru a îndulci cerealele puneți jumătate de linguriță de miere, stafidele și ciocolota neagră. Într-un alt castronel amestecați două linguri de brânză de capră cu o lingură plină de kefir și mai puțin de jumătate de linguriță de miere de albine. Amestecați bine până se face ca o cremă. Dacă celui mic nu-i place brânza de capră, puteți să adăugați două picături de esență de vanilie. Puneți două linguri de cremă de brânză deasupra cerealelor, presărați alunele sau nucile și adăugați puțină miere de albine.



Pentru a diversifica gustul, puteți să înlocuiți merele cu fructe de pădure și untul de migdale cu untul de arahide. Sau chiar puteți să inventați propria rețetă. Noi mamele suntem foarte creative.