

## Snídaňový crumble

### Suroviny (pro 1 osobu)

- 60 g ovesných nebo žitných vloček  
(menší hrnek)
- Lžice chia semínek
- Lžice semínek (slunečnicová, lněná...)
- Hrst oříšků (vlašské, mandle...)
- Hrnek nakrájeného ovoce (u mě jablko  
a lesní směs)
- Lžice medu
- Trocha másla
- Citronová kůra, mletá skořice
- Bílý (řecký) jogurt k podávání (cca 100 g)



### Postup

Vezmeme menší zapékačskou misku (uzpůsobíme počtu porcí), v ní smícháme ovoce, semínka a oříšky. Bokem v misce smícháme vločky s máslem a medem, kdo chce, přidá skořici a citronovou kůru. Vločky navrstvíme do zapékačské misky na ovoce a dáme zapéct. Pečeme na 180°C do zezlátnutí. Necháme trochu vychladnout a podáváme s bílým jogurtem.