Energetska bomba



težina: **lako**

za: **1** osoba

vreme pripreme: **10** min

Sastojci

Potrebno je:

- **100 g**lanenog semena
- **100 g**susama
- **100 g**semena bundeve
- **100 g**suncokretovog semena
- **100 g**kokosovog brašna
- **100 g**cimeta

Za 1 šolju:

- **1 čaša**jogurta sa manje masnoce

Priprema

Sve sastojke pomešati i staviti u papirnatu vrecicu. Za obrok uzimati po potrebi. Pomešati jedan bezmasni jogurt sa 1-2 kašike ove mešavine, ostaviti da nabubri nekoliko minuta, a najbolje je spremiti od uvece za ujutru. Izvrstan izvor energije.

Savet