

Teglica zdravlja



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **5 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **1 šolja** seckanik svežih jagoda
- **1/2 svežebanane**
- **1 kašika** zobenih pahuljica
- **1 kašikaintegralnog kornifleksa**
- **1/2 kašikeseme lana**
- **1/2 kašike** seme suncokreta
- **1/2 kašike** susama

Priprema

Voce iseckati, dodati sve ostalo i promešati. Ako želite sve da zasladite možete dodati i kašicicu meda (ja nisam).

Savet

Ovo je bio moj doruak za poneti pa je zbog toga u teglici :D :) Doruak možete upotpuniti ašom ceenog soka ,a možete uzeti i nekoliko komada ovsenog keksa. Ja sam ovoga puta imala vreme samo za šolju nezaslaene nes kafe. :) Možda deluje malo,ali zbog sastojaka koje sadrži ovaj doruak biete siti nekoliko sati,jer su namirnice hranljive bez obzira na njihovu malu koliinu :) Prijatno,uživajte u zdravim ,osvežavajuem doruku :)