

Hladni jogurt obrok



težina: **lako**

za: **0** osoba

vreme pripreme: **60** min

Sastojci

Potrebno je:

- **1 caša** jogurta sa 1% mm
- **2** manje breskve
- **1 kašikazobenih pahuljica**
- **1 kašikaintegralnog kornifleksa**
- **1 kašicicalanenog semena**
- **1 kašicicasusama**
- **1 kašicicasemena suncokreta**
- **1 kašicicacimeta**

Priprema

Breskve oljuštiti i sitno saseckati (ako su tvre ne morate ih ljušiti). U posudu sipati jogurt pa dodati sitno seckane breskve (breskve mogu da budu skoro ispasirane sa malim komadicima). Promešati. Dodati pahuljice i kornifleks, a zatim i semenke. Promešati, dodati cimet i sve sjediniti. Staviti u zamrzivac na 30-40 minuta.

Savet

Uživajte u hladnom, osvežavajuem i zdravom obroku :) Znam da je mnogo lakše kupiti ovakvu varijantu vonog jogurta, ali oni su dosta slatki i samim tim više kalorini. Ovako je zdravije i možete dodati sastojke i voe koje volite. A ako baš ne možete nezaslaeno da jedete, dodajte kašicu meda ili fruktoze. Prijatno :)