

Chia šejk sa rogacem i vocem



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **10 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **1** banana
- **5** nektarine
- **nekoliko** malina
- **1 kašik**amlevenog rogaca
- **1 kašik**achia semena
- **1 kašicica** cimeta
- **malo** vode

Priprema

Izmiksati u blenderu bananu i 3 nektarine sa malo vode. Dodati rogac i cimet i sjediniti.

Sipati u cašu, teglicu, dodati chia seme, 2 naseckane nektarine i nekoliko malina. Ostaviti u frižider na nekoliko sati.

Prijatno :)

Savet

:)