

Energetski sendvic



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **7 min**

Sastojci

Potrebno je:

- 20 glešnika
- 20 g kikirikija
- 1 banana
- 20 g ili po ukusu kikiriki putera
- 4 tosta
- 1/2 šake sveže nane

Priprema

Staviti lešnik i kikiriki u avan i izgnjeciti. Staviti tost hleba u toster. Izgnjeciti u dubljem sudu celu banana. Namazati jednu polovinu tosta kikiriki puterom, a drugu izgnjecenom bananom. Preko obe polovine raspodeliti izmrvljen lešnik i kikiriki iz avana. Ako nemate avan poslužice i mlin za orahe ili neki dublji sud. Staviti par listica nane na jednu polovinu tost hleba. Ne preterujte sa nanom samo par lista. Preklopiti i možete odmah da ga jedete. Ili možete da zagrejete tiganj, stavite malo putera i svega pola minuta sa jedne i pola minuta sa druge strane prepecete preklopnjeni tost sendvic.

Savet

Sendvi koji e vam momentalno povratiti energiju!