

Teglica zdravlja



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **5 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **1 šolja** seckanik svežih jagoda
- **1/2** **sveže** banane
- **1 kašika** zobnih pahuljica
- **1 kašika** integralnog kornifleksa
- **1/2 kašike** seme 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 kašičicu meda (ja nisam).

Savet

Ovo je bio moj doručak za poneti pa je zbog toga u teglici :D :) Doručak možete upotrebiti sa čim god vam se svidi, a možete uzeti i nekoliko komada ovsenog keksa. Ja sam ovoga puta imala vreme samo za šolju nezaslađene nes kafe. :) Možda deluje malo, ali zbog sastojaka koje sadrži ovaj doručak biće sati, jer su namirnice hranljive bez obzira na njihovu malu količinu :) Prijatno, uživajte u zdravim, osvežavajućim doručcima :)