

Hladni jogurt obrok



težina: **lako**

za: **0** osoba

vreme pripreme: **60** min

Sastojci

Potrebno je:

- 1 **čaša** jogurta sa 1% mm
- 2 manje breskve
- 1 **kašik** azobenih pahuljica
- 1 **kašik** integralnog kornifleksa
- 1 **kašic** alanenog semena
- 1 **kašic** a susama
- 1 **kašic** a semena suncokreta
- 1 **kašic** a cimeta

Priprema

Breskve oljuštiti i sitno saseckati (ako su tvre ne morate ih ljuštiti). 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, osvežavajućem 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 voće koje volite. A ako baš ne možete nezaslađeno da jedete, dodajte kašičicu meda ili fruktoze. Prijatno :)