

Poslastica-obrok iz teglice



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **15 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **1 čaša** niskomasnog jogurta
- **2 pune kašike** lana
- **1 manjabanana**
- **3 kašike** raženih pahuljica
- **2-3 kašicicedžema** (malina)
- **nekoliko** coko-kornifleksa

Priprema

Semenke lana izmešati sa jogurtom i ostaviti par sati u frižideru ili preko noci.

Na dno teglice staviti kašiku pahuljica, zatim preliti polovinom smese od jogurta i semenki. Uz zidove teglice poreati bananu secenu na kolutove. Zatim preko jogurta staviti ostatak pahuljica i banane. Sipati ostatak jogurta. Preko staviti džem. Ja sam stavila od malina jer mi se lepo slaze sa bananom i osvežavajući je, a vi možete i neki drugi po izboru... Od jagoda bi se npr isto lepo uklopio...

Odozgo dekorisati kolutovima banane, malo pahuljica i par coko-kornifleksa.

Savet

Po želji možete posuti i sa malo cimeta ili dodati nekoliko lešnika :) Ovo može biti jedna zdrava poslastica, a može zameniti i neki od obroka :) Zdravo je, a ukusno i lepog izgleda pa e i dei biti primamljivo :)