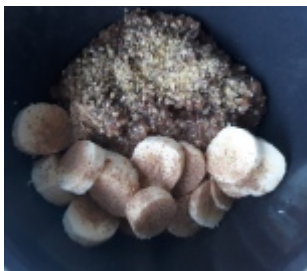


Kaša sa bananom i kakaom



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **15 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **1 šolj**avode
- **4 kašike** raženih pahuljica
- **1 kašika** semenki lana
- **1 kašika** pšenicnik klica
- **1 kašicica** kakao praha
- **2 tablete**stevije zasladjivaca
- **1 banana**
- **po ukusu** cimeta

Priprema

U malu šerpicu staviti pahuljice i lan sa šoljom vode. Kada pocne da kljuca mešati sralno i dodati steviju. Kuvati dok se ne zgusti. Pri kraju kuvanja, kada se vec skoro zgustilo do željene gustine dodati kakao i pšenicne klice i mešati da se sjedini. Dodati i cimet, u zavisnosti koliko ga volite. Ja stavim prilicno. :D Izruciti u ciniju i preko saseckati jednu bananu. Posuti malo cimetom i pšenicnim klicama i uživati u slatkoj i zdravoj kaši.

Savet

Možete koristiti bilo koje pahuljice. Takoe umesto stevije, možete staviti malo meda ili ak jednu zrelu, ispasiranu bananu koja e zasladiti kasu. Ako ne želite posnu varijantu možete kuvati i u mleku. Možete posuti i sa par seckanih lešnika ili sa listiima kokosa. Ali vodite rauna o koliini orašastih plodova ako vam je bitan unos kalorija. :)