

Musli sa vocem



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **10 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **po 2 kašike** pahuljica (ovas, raž, jecam...) pahuljica (ovas, raž, jecam...) ih , r a žanih, jecmenih i dr.
- **1,5 dl** jogurta sa 0,5% masnoce
- **2 kašice** cimeta
- **2 kašice** susama
- **2 kašice** mlevenog lanenog semena
- **po želji** voća (kivi, narandža, banane, jabuka...)
- **2-3** suve šljive ili smokve
- **po želji** seckanih oraha, lešnika
- **1 kašica** meda (nije obavezno)

Priprema

U odgovarajucu posudu stavite musli (pahuljice), dodajte prethodno kratko proprženi susam, cimet, laneno seme, iseckane prethodno potopljene suve šljive, med, sitno seckane orahe ili lešnike i seckano voće. Sipajte jogurt i sve lepo promešajte, pa ostavite oko 10-15 minuta da odstoji, kako bi pahuljice nabubrele.

Uživajte u zdravom i hranljivom obroku...

Savet