

Ovsene pahuljice sa kefirom i vocem



težina: **lako**

za: **1** osoba

vreme pripreme: **5** min

Sastojci

Potrebno je:

- **5 kašika** ovsenih pahuljica
- **1** **čaša** kefira
- **10** malina
- 5 jagoda
- **1 kašika** chia semenki

Priprema

Ovsene pahuljice sjedniti sa kefirom, vocem i chia semenkama, pa zatvoriti posudicu i ostaviti da prenoci.

Potom u blender presuti smesu i od nje napraviti kašu. Služiti odmah kao ukusan pocetak dana.

Savet

Jutarnja kaša kao osvežavajući doručak.