

Ovsena kasa sa breskvama



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **15 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **4 kašike** ovsenih pahuljica
- **1 puna kašika** pšenичnih klica
- **2 kašičice** cimeta
- **1 puna kašičica** chia semenki
- **2** breskve
- **1 šolja** vode
- **1 tableta** stevije

Priprema

U malu šerpicu staviti pahuljice i preliti vodom. Staviti da se kuvaju, im voda pocne da struji mešati stalno varjacom i kuvati do željene gustine. Dodati steviju. Kada se vec malo zgusti dodati cimet i klice. Kada dobije gustinu kaše izruciti u tanjir. Posuti malo chia semenke, dodati narezane breskve posute sa malo cimeta i uzivati u zdravom obroku.

Savet

Umesto stevije možete dodati med ili neki drugi zasladjiva. Takoe umesto breskve možete iskoristiti banane ili kajsije, šta god volite. Posno je, zdravo i zasitno.