

Zdrav, brzi doručak (hrono)



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **10 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **4 kašikemekinja**
- **2 kašike** ovsenog brašna
- **1 kašikaheljdinog brašna**
- **1 kašicica** soli
- **po potrebi** sira
- **za posipanje** semenke (susam, lan, suncokret)
- **malo** aleve paprike

Priprema

U šerpicu stavi vodu i so da se zagreva.

Pomešati brašna sa mekinjama. Mogu pšenice ili ovsene ako ste na hrono ishrani.

Kada voda pocne da struji ubaciti mešavinu brašna i mekinja i mešati da se sjedini i ukuva do željene gustine. Posuti semenkama, sirom i alevom paprikom.

Savet

Ko kaže da za zdrave obroke treba više vremena. Zdrav doručak za 10 minuta. Uz to može i 1 paradajz kao prilog, salata :)