

Dorucak za šampione



težina: **lako**

za: **1** osoba

vreme pripreme: **5** min

Sastojci

Potrebno je:

- **2 kašikem** mlevenog lana
- **250 ml** jogurta
- **1** banana
- **10** badema
- **1 kašik** kakao praha
- **1 kašicica** cimetra
- **1 kašicica** semenki

Priprema

U odgovarajućoj posudici sjediniti mleveni lan, kakao i cimet, dodati jogurt (lepo promešati), potom dodati kolutove banane, ciu, posuti bademe. Pre jela ostaviti 10-ak minuta. Dorucak za odlican pocetak dana.

Savet

Naravno, umesto banana, može bilo koje voće po želji. Jagode su takođe dobitna kombinacija. Prijatno!