

Jogurt naturalny z musli



MZIMMU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

jogurt naturalny	180 g
Płatki Nestle Frutina	30 g
banan	0,5 sztuki
orzechy włoskie	3 sztuki
siemę lniane	1 łyżka
cynamon	2 płaskie łyżeczki
miód	1 łyżeczka
rodzynki	6 sztuk

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Orzechy rozdrobnić, rodzynki pokroić na mniejsze kawałki. Siemie lniane zmielić, ewentualnie kupić gotowe zmielone. Orzechy, rodzynki i siemę zmieszać i odstawić (mieszanekę tą można przygotować równie dobrze dzień wcześniej wieczorem, aby zaoszczędzić czasu rano). Do miseczki wlać jogurt naturalny i zmieszać z cynamonem i miodem. Połówkę banana przekroić wzdłuż na 4 części, a następnie pokroić w kosteczkę i dodać do jogurtu. Wmieszać mieszanekę z orzechów, rodzynek i siemienia oraz płatki. Smacznego!