



Sastojci 4 Porcije

♦ = Kotányi Produkte

100 g	Zobenih pahuljica
1 jušna žlica	Lješnjaka, mljevenih
1 jušna žlica	Kokosovih pahuljica
250 ml	Mlijeka
1 jušna žlica	Meda
1 jušna žlica	Chia sjemenki
1 kom.	Jabuke
1 kom.	Banane
100 g	Grožđa
1 čajna žličica	♦ Cimet mljeveni

Energetski muesli s kokosom i cimetom

⌚ 15—20 Min 

Priprema

- 1 U zdjeli pomiješajte zobene pahuljice, chia sjemenke i kokosove pahuljice s mlijekom, cimetom i medom.
- 2 Operite jabuku i grubo naribajte zajedno s korom. Narežite banane. Operite grožđe i narežite na polovine.
- 3 Sve pomiješajte sa zobenim pahuljicama i dodacima.
- 4 Ostavite da se sljubi tijekom dva sata i uživajte.

