



KOSMIČI ČEZ NOČ ali »Overnight oats«

To je preprost recept za hitro pripravljen in hranljiv (zdrav) zajtrk. Edini pogoj je, da si ga pripravite večer prej.

Priprava: odvisno kako hitro se znaš odločiti, kaj bi zmešal skupaj ☺

Sestavine:

- mleko ali ovseno mleko ali rižev napitek
- ovseni kosmič ali drugi kosmiči, ki jih imaš rad
- sadje po izbiri: banane, jabolka, lahko tudi zamrznjene maline, borovnice, jagode,...
- različna semena: chia, lanena, sončnična, oreščki
- po izbiri dodatno: žlička arašidovega masla, med, agavin sirup

Priprava:

1. Razmerje ovsenih kosmičev in mleka naj bo 1:2, s semeni in oreščki bodite zmerni, radodarni pa s sadjem.
2. Sestavine pred spanjem preprosto zmešajte v posodici (s pokrovom) in postavite v hladilnik. Zjutraj po želji dodajte še nekaj jogurta. **Pa dober tek!**

