

Pozdravljeni,

Za danes imam naslednje predloge:

- 1) Pripravi si okusen in zdrav zajtrk (meni najljubši):
Ovsena kaša z arašidovim maslom:

Sestavine

- pol skodelice ovsenih kosmičev
- 1 skodelico poljubne tekočine (ovseno ali riževno ali alpsko mleko)
- 1 žličko cimeta
- ščepec soli
- 1 žlico arašidovega masla
- pol banane ali 3 nasekljani dateljni za sladek okus
- košček sesekljane črne čokolade ali kakav v prahu

Kosmiče zavremo v mleku, nato dodamo sol, cimet in kakav ter temeljito premešamo. Pokrito na majhnem ognju kuhamo še deset minut, da se kosmiči povsem zmehčajo.

Kašo preložimo na krožnik, jo prelijemo z arašidovim maslom in posujemo z oreščki, sesekljano banano in čokolado.



- 2) Rešitev včerajšnje uganke je OREH. Upam, da si ga strl 😊
- 3) Izdelaš si lahko papirnato vrtavko, ki jo prilepiš tudi na palčko in uporabiš kot vetrnico.

Celoten postopek izdelave si poglej tukaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=GJSPp0yQ4sQ>

