Zdravá svačinka ve sklenici

Časová náročnost: minut

Seznam přísad

hrst	čerstvé ovoce (např. maliny, borůvky, jahody...)
1 kelímek	bílý jogurt nebo zakysaná smetana
hrst	oblíbené müsli
hrst	pufované obiloviny (např. quinoa, pukance rýžové, pšeničné, pohankové atd.)



Postup přípravy

Do vymyté sklenice vrstvíme střídavě pufované obiloviny, čerstvé ovoce, bílý jogurt či zakysanou smetanu a oblíbené müsli. Takto připravenou zdravou svačinku co nejdříve spotřebujeme.