

# 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 vrstváme střídavě pufované obiloviny, čerstvé ovoce, bílý jogurt či zakysanou smetanu a oblíbené müsli. Takto připravenou zdravou svačinku co nejdříve spotřebujeme.