

Rychlá svačinka na cesty

Časová náročnost: 10 minut

Seznam přísad

2 kelímky	zakysaná smetana Dobruška
1 ks	banán
1 ks	kiwi
2 hrsti	oblíbené kukuřičné lupínky (mohou být i celozrnné)
2 lžíce	sušené kokosové plátky (na ozdobu)



Postup přípravy

Připravíme si dvě čisté zavírací skleničky. Do nich střídavě vrstvíme ochucenou zakysanou smetanu, kukuřičné lupínky a pokrájené ovoce. Navrch zasypeme kokosovými plátky a skleničky uzavřeme. Dáme do chladničky a nezapomeneme si je vzít na výlet, jako svačinku do práce či dát dětem do školy.