***Szaleństwo bananowo - jabłkowo cynamonowe***

Składniki:

- pucharki do deserów

- pół banana

- pół jabłka

- jogurt naturalny 3 łyżki

- szczypta cynamonu

- dowolne pestki do posypania

- płatki owsiane 2 łyżki

- dowolne owoce do ozdoby

Przygotowanie:

Do pucharka wsyp płatki owsiane, zmiksuj banana z jogurtem i dodaj dwie łyżki do deseru, Jabłko obierz na tarce i dodaj. Posyp cynamonem, Ozdób posypką w formie pestek lub orzechów i dowolnych owoców. Gotowe !

Jeśli chcesz możesz dodać trochę miodu.

Dietetyk

Anna Karwala

Bo zdrowie dzieci jest najważniejsze! ☺