

BOROVNIČEVE PLOŠČICE

Ta prigrizek je zdrav, ker vsebuje naravne sestavine, ki nam dajo energijo, nas nasitijo in pomagajo telesu, da dobro deluje – brez dodanega sladkorja in umetnih snovi.

- 3 BANANE
- 2 SKODELICI OVSENIH KOSMIČEV
- ½ SKODELICE ARAŠIDOVEGA MASLA
- ½ SKODELICE BOROVNIC

Banane z vilicami zmečkaj in nato zmešaj s preostalimi sestavinami. Porazdeli po pekaču, ki si ga predhodno obložil s peki papirjem. Peci v predhodno ogreti pečici 20 do 30 min na 180 stopinj oz. do zlatorumene barve. Ko se ohladi, nareži na poljubno velike ploščice.

DOBER TEK.

Vpliv sestavin na telo:

1. Banane

vsebujejo **naravne sladkorje** → hitra energija

bogate so s **kalijem** → pomemben za mišice in živce

to pomeni: energija brez “umetnih dodatkov”

2. Ovseni kosmiči

vsebujejo **vlaknine** → pomagajo prebavi

dajejo **dolgotrajno energijo** (ne pride do hitrega padca energije kot pri sladkarijah)

to pomeni: sitost in stabilna energija dlje časa

3. Arašidovo maslo

vsebuje **zdrave maščobe** in **beljakovine**

pomaga, da smo **dlje siti**

to pomeni: prigrizek ni samo “sladek”, ampak tudi nasiten

4. Borovnice

bogate z **vitamini in antioksidanti**

pomagajo telesu pri zaščiti celic

to pomeni: podpora imunskemu sistemu in zdravju