

Pyszne i zdrowe śniadanie warstwowe

Składniki:

1 banan, garść winogron lub inne ulubione owoce

kilka łyżek musli, ale mogą być też np. płatki kukurydziane

jogurt naturalny lub owocowy

krucho ciastka – użyliśmy zbożowych herbatników z czekoladą, ale możecie dodać też innych

gorzka czekolada starta na tarce jarzynowej lub kakao

szklane naczynie, np. pucharek lub duża szklanka

Przygotowanie:

W naczyniu układamy warstwami kolejne składniki. Możecie to zrobić według własnego pomysłu, ważne, by kłaść kolejne produkty naprzemiennie, mokre na suche. My zrobiliśmy to tak:

musli + jogurt + starta czekolada + kilka kawałków suszonych fig + pokruszone ciastka + połówki winogron + jogurt + starta czekolada + banany pokrojone w plasterki + warstwa startej czekolady

W poszczególnych warstwach waszego śniadania mogą się także znaleźć „niespodzianki”, np. orzechy, suszone daktyle lub inne smakołyki, które będą udawały archeologiczne zabytki ;)



Życzymy Wam powodzenia 😊