

## Zdrav i ukusan doručak: chia puding s jogurtom i breskvama

*Odličan izbor da započnete dan s nečim zdravim i hranjivim! Isprobajte ukusan chia puding s jogurtom, bananom i breskvama!*

### **Sastojci:**

- 1 žlica chia sjemenki
- 1 žlica javorovog sirupa
- 1/2 šalice jogurta
- 1/2 šalice mlijeka
- 1/3 žličice cimeta
- 2 žlice zobnih pahuljica
- 2 breskve
- 1 banana

**Priprema:** Breskve i bananu narežite na kockice. Pomiješajte jogurt, mlijeko, javorov sirup, cimet i chia sjemenke. Na dno šalice, čaše ili prikladne zdjelice stavite narezno voće pa zobene pahuljice. Prelijte sve mješavinom jogurta, mlijeka i chia sjemenki i stavite u hladnjaku preko noći. Iduće jutro malo sve promiješajte i poslužite se!

**Jannette Razum**

**Slatki svijet torti i kolača**

**WEB:** [www.slatkisvijet.com](http://www.slatkisvijet.com)

**Facebook** [Slatki svijet](#)