

## Cocktail de fructe cu nuci și cereale

Autor: Vali Chivu



Mic dejun pentru cei grăbiți!

### Ingrediente

- 150 gr mere
- 100 gr banane
- 150 gr pere
- 30 gr nuci
- 1 lingură nucă de cocos
- 1 linguriță semințe de susan
- 1 linguriță semințe de in
- 20 gr fulgi de ovăz
- 20 gr stafide
- 350 ml apă

### Pregătire

Puneți de seara la înmuiat în apă, fulgii de ovăz și stafidele. A doua zi dimineața curățați fructele (de cotor) și banana de coajă apoi le tăiați bucăți. Se pun toate ingredientele în blender și se mixează..

### Note

Puteți lua într-o sticlă, la pachet.

<b>Timp de preparare</b>	5 min	<b>Dificultate</b>	simplicu
<b>Porții</b>	porție dublă	<b>Cantitate</b>	
<b>Țară/Regiune</b>		<b>Costuri pe porție</b>	
<b>pentru dietă</b>	Da		