



Čeznočni "pinky" ovseni kosmiči

Se tudi tebi zjutraj pred šolo/sluzbo ne ljubi pripravljati polnovrednih zajtrkov in zaradi tega večkrat ta pomemben obrok kar spustiš in ga raje nadomestiš z jutranjo kavo?

Zate imam preprosto rešitev - okusen, hranljiv zajtrk, poln vitaminov, ki ga pripraviš kar večer prej. Priprava ti vzame le 5 min, ostala "čarovnija" pa se zgodi kar čez noč v hladilniku.

Ta okusen zajtrk sem poimenovala kar "Čeznočni "pinky" ovseni kosmiči", saj zaradi soka rdeče pese dobijo zelo lepo roza barvo.

In zakaj ravno rdeča pesa? Tukaj ni pomembna zgolj barva, vendar tudi vsi njeni dobri učinki na zdravje.

Rdeča pesa namreč izboljšuje krvni tlak, saj vsebuje veliko vitaminov, ki opravljajo slabokrvnost, prav tako pa je bogata z betamini, ki znatno vplivajo na povečanje kisika v krvi, kar pripomore k zmanjšanju utrujenosti in napetosti ter krepi spomin.

SERVINGS 1

PREP 5 MIN | COOK / | TOTAL 5 MIN + 3-8 UR

1 V posodi zmešaj sok rdeče pese, rastlinsko ali navadno mleko, ovsene kosmiče in 1/2 jedilne žlice medu (lahko tudi več, če želiš bolj sladek okus).

2 V drugi posodici dobro zmešamo jogurt z 1/2 žlice medu, nekaj cimeta, vanilje ter kardamoma.

3 Obe posodici postavimo čez noč v hladilnik.

4 Naslednje jutro na ovsene kosmiče (ki jih lahko poljubno tudi segrejemo) prelijemo jogurtovo kremo, dodamo nekaj borovnic ter granolo po izbiri.

Če soka rdeče pese nimaš doma, ga lahko pripraviš tudi sam/a. Prav tako lahko preprosto pripraviš ovseno/mandljevo/konopljinino/riževo/kokosovo mleko kar doma:)

100ml soka rdeče pese

100ml poljubnega mleka/rastlinskega napitka

50g ovsenih kosmičev

1 jedilna žlica medu

3 jedilne žlice grškega/skyr jogurta

1 jedilna žlica borovnic

1 jedilna žlica poljubne granole

Nekaj začimb: vanilja, cimet, kardamom