

### MINI SENDVIČ

- polnozrnata žemljica
- piščančja/puranja prsa v ovitku
- lahki sir/ sirni namaz
- paradižnik/paprika/list solate



### SKUTA S SADJEM

- albuminska skuta
- jagodičevje (borovnice, maline, jagode)



### SADJE IN OREŠČKI

- kos sezonskega sadja
- majhna pest oreščkov (do 30 g)



## KAJ IZBRATI ZA MALICO?

### ČIČERIKIN NAMAZ

- čičerika
- sezamova pasta
- olivno olje
- limonin sok, česen

### Z ZELENJAVO

- korenček, paprika, kumara
- kruh



### SOLATNI KROŽNIK

- solata, sezonska zelenjava
- kuhano jajce
- fižol
- olivno olje, kis



### ENERGIJSKE KROGLICE brez peke

#### Recept:

- 100 g ovsenih kosmičev
- 30 g mletih lešnikov
- 30 g mletih orehov
- 40 g kokosove moke
- 150 g datljev
- 50 g stopljene kokosove masti
- sok ene pomaranče
- 1 žlica medu

#### Priprava:

Vse sestavine zmiksamo v blenderju, ko dobimo trdo maso, jo za kakšno uro postavimo v hladilnik, da se strdi, nato oblikujemo kroglice.

