

Kopřivová snídane

Suroviny

Pro jednu osobu

2 PL ovesných vloček

1 PL slunečnicových semínek

1/2 PL sezamových semínek

1 PL kopřivových semínek

trochu kvalitního BIO medu

Sezónní ovoce např. broskve, jablka, švestky nebo bobule

Postup

1. Ovesné vločky, slunečnicová a sezamová semínka vložíme do misky a necháme přes noc namočené ve studené vodě.
2. Ráno nakrájíme ovoce na malé kousky, bobule očistíme.
3. Kaši ozdobíme ovocem a kopřivovými semínky a podle chuti můžeme dochutit trochou medu.

Další recepty, inspirace a praktické rady najdeš na:
www.silaprozivot.com/bylinkova-skola