



JEJ
HRANLJIVO,

IZBERI LOKALNO SADJE

MALINE prehranska vlaknina

Maline so bogat vir prehranskih
vlaknin.



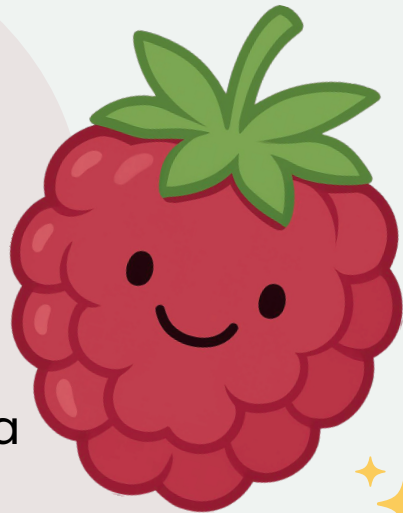
4,7 g / 100 g živila

vitamin C

ima vlogo pri zaščiti celic pred
oksidativnim stresom



ANTIOKSIDANT



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO SADJE

RECEPT

OVSENA KAŠA Z MALINAMI

SESTAVINE

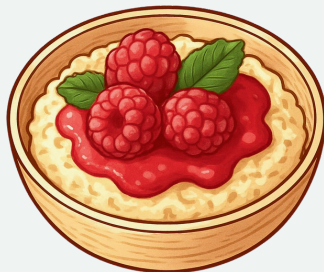
- ovseni kosmiči
- mleko ali voda
- maline
- med
- melisa
- vanilija



PRIPRAVA

1. Zavremo mleko ali vodo in dodamo kosmiče. Zmes mora biti redkejša, saj se bo s kuhanjem gostila.
2. Kuhamo dokler se voda in kosmiči ne povežejo v kašasto zmes.
3. Če je kaša pregosta, dodamo še nekaj tekočine. Rahlo ohladimo in dodamo vanilijo.
4. V drugi skledi na hitro pokuhamo maline in jih nato polijemo po ovseni kaši. Potresemo z nasekljano meliso.

VEČ NA



NASVET:

Maline, ki jih hranimo v hladilniku, so bolj aromatične, če jih pred uporabo za pol ure postavimo na sobno temperaturo.