

Ptačincová snídane

Suroviny pro 1 osobu

2 PL naklíčené pohanky
3 PL naklíčené quino
1 jablko
½ banánu
2 datle
1 ČL chia semínek
1 PL vody
skořice
1 mistička ptačince (cca 20 g)

Postup

1. Banán, jablko a datle nakrájíme na malé kousky.
2. Ptačinec nasekáme na jemno.
3. Všechny ingredience smícháme a ozdobíme skořicí.