

Pâine integrală cu banană și unt de nuci



Iată o altă rețetă ușor de preparat și sănătoasă.

Ingrediente:

- Pâine neagră sau integrală
- O banana proaspătă (adăugați și alte fructe – măr, căpșuni, etc)
- Unt de nuci/arahide/semințe de floarea soarelui
- Seminte de chia/susan
- Cubulețe mici de ciocolată neagră organică
- Un pahar de lapte organic (se servește cald sau rece cu pâinea feliată)

Puneți o felie de pâine neagră la prăjit. După ce s-a răcit, adăugați untul de nuci și bananele tăiate rotunde. Presărați cubulețele mici de ciocolată neagră și semințele de chia sau susan. (Semințele chia sunt foarte sănătoase și pot fi folosite zilnic în iaurt, salate, etc.) Poftă Bună!