

LENGVA PAGAMINTI

SKANĖSTAS Stiklainyje

- ½ stiklinės (50 g) avižų dribsnių
- ½ stiklinės (120 ml) pieno
- ¼ stiklinės (60 ml) paprasto arba aromatizuoto jogurto
- Medus ar kitas saldiklis
- Pagardai (riešutai, vaisiai, šokolado drožlės, cinamonas ir kt.)

1. Avižų dribsnius supilk į stiklainį ar kitą indą su dangčiu. Įdėk jogurtą. Supilk pieną ir gerai išmaišyk.



2. Uždaryk indą ir padėk į šaldytuvą nakčiai (arba bent dviem valandoms).



3. Įpilk medaus, tada išmaišyk dribsnius ir apiberk mėgstamais pagardais!



Būtinai paprašyk, kad tau padėtų suaugęs žmogus!

Atminkite

Dangiškasis Tėvas nori, kad rūpintumės savo kūnu valgydami sveiką maistą (žr. Doktrinos ir Sandorų 89).

Sveikatos patarimas

Avižos yra puikus skaidulų šaltinis. Skaidulos padeda tau būti sočiam. Daugiau skaidulų galite gauti valgydami daug neskaldytų grūdų, pupelių ir vaisių.