

Reggeli banán split

Granola vagy müzli? Hiszen mindkettő tartalmaz valamiféle gabonapelyhet, olajos magvat és szárított gyümölcsöt. Az igazi különbség az, hogy a granolát megsütik és adnak hozzá természetes édesítőt (pl. juharszirup, agavé szirup) és egy kis fűszert (pl, fahéj, kardamon) is. A müzli ezzel szemben nem kerül sütőbe.

Személy 2 fő	Előkészítés 5 perc	Összeállítás 5 perc
------------------------	------------------------------	-------------------------------

HOZZÁVALÓK:

- 2 db banán
- 150 g natúr joghurt
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1/2 mangó
- 20 szem málna
- 4 evőkanál Granola

ELKÉSZÍTÉS:

1. A banánt hosszában vágjuk ketté és tegyük egy hosszúkás tálkába.
2. A joghurtba keverjük bele a vaníliás cukrot és öntsük a banánra.
3. Díszítsük gyümölcsökkel és granolával, és azonnal fogyasszuk el.

Tipp:

- A végén csurgathatunk rá egy kis mézet is, ha valaki édesebben szereti.
- Nagyon finom még eperrel, áfonyával is.