



## Smoothy μπανάνα, φράουλα μπισκότο (2 μερίδες)

### Συστατικά

- 240 ml γάλα
- 1/2 μπανάνα
- 6 μικρές φράουλες
- 1 μπισκότο ολικής άλεσης

### Τρόπος μαγειρέματος

- **1** Κόψε τα φρούτα σου σε κομματάκια
- **2** Βάλε όλα τα υλικά στο μπλέντερ να αναμειχθούν καλά
- **3** Πρόσθεσε και 6-7 παγάκια για να παγώσει και να γίνει δροσερό
- **4** Γάρνιρε με κανέλα



# Μπάρα δημητριακών με φρούτα (4 μερίδες)

## Συστατικά

- 30 γρ. βούτυρο με φυτικές στερόλες
- 1 κ.σ. μέλι
- 12 κ.σ. δημητριακά
- 3 ακτινίδια
- 1 ροδάκινο
- 6 βερύκοκα
- 15 φράουλες
- 8 ξηρούς καρπούς (αμύγδαλα ή καρύδια)
- 30 γρ. ξύσμα σοκολάτας

## Τρόπος μαγειρέματος

· 1

Λιώσε το βούτυρο και ανακάτεψέ το με το μέλι

· 2

Κόψε τα φρούτα σου σε μικρά ζαράκια και ανακάτεψε με τα δημητριακά, τους ξηρούς καρπούς και τη σοκολάτα να γίνουν ένας πολτός

· 3

Πρόσθεσε εκεί το βούτυρο με το μέλι

· 4

Απλώσε το μείγμα σε μια λαδόκολλα και ψήσε στους 170°C για 30 λεπτά

· 5

Άφησε να κρυώσει καλά και κόψε σε κομματάκια