

Jogurt z okusom jabolčnega zavitka zares spominja na to priljubljeno sladico, le da bomo zanj porabili nekajkrat manj časa, kot če bi se lotili peke. Otrok bo s tako pripravljenim jogurtom zaužil obilje kalcija in vitaminov, z dodanima medom in cimetom pa bo krepil svoj imunski sistem. Cimet obenem uravnava krvni sladkor, omogoči lažjo prebavo, skupaj z vaniljo pa jogurt dodatno posladka z naravno prisotno sladkobo. Kljub temu da ga dodamo kar pol žličke, se bo v jogurtu lepo razporedil, zato bo otrok brez težav zaužil takšno količino. Dodatek limone jed osveži, obenem pa otrok po njej ne bo zaspan.

Postopek priprave:

Jabolko nastrgamo in ga prelijemo z limoninim sokom. Nato dodamo jogurt in žlico opranih rozin. Začinimo s cimetom, limonino lupinico in vaniljo. Sladimo po okusu. Pustimo stati vsaj deset minut, da se rozine zmeščajo in okusi dodobra razvijejo.

Tako pripravljen jogurt lahko za en dan shranimo tudi v hladilniku.

Potrebujemo: ZA 1 OSEBO

- 150 ml navadnega jogurta
- 1 manjše sladko jabolko
- 2 žlici limoninega soka
- nastrgano lupinico polovice bio limone
- 1 žlico rozin
- ½ žličke cimeta
- noževo konico vanilje
- 1-2 žlički medu

