

## JAZ, ŠPORTNIK

Športniki se veliko gibajo. Da se lahko veliko gibajo, morajo jesti zdravo. Pravtako pa potrebujejo veliko energije. Ker boš ta teden športnik tudi ti, boš potreboval veliko energije. Zato si boš pripravil **domače energijske granola tablice** 😊 So odlični dopoldanski ali popoldanski prigrizek. Vsebujejo minerale, vitamine, antioksidante in mnoge druge hranilne sestavine.



### Potrebuješ:

- 500 g ovsenih kosmičev
- 300 g arašidovega masla
- 240 g lanenih semen
- 180 g medu
- 120 g naribane temne čokolade
- 180 g posušenih brusnic, sliv ali marelic
- 60 g narezanih oreščkov (mandlji, lešniki ali kateri drugi)

### Postopek:

1. V veliki posodi dobro zmešaj vse sestavine.
2. Na pladen ali pekač položi peki papir in po njem enakomerno razporedi zmes.
3. Pladenj vsaj za eno uro postavi v hladilnik.
4. Na koncu ploščo razreži na pravokotnike ali kvadratke, ki se ti zdijo primerne velikosti za tedaj, ko potrebuješ novo zalogo energije. 😊

**Prijetno športanje in sladkanje 😊**