

# BOROVNIČEVO - BANANIN SMUTI S KOKOSOM, KIVIJEM IN OREHI

Hrana za možgane



**Borovnice** dokazano izboljšajo in zakasnijo izgubo kratkotrajnega spomina. Bogate z antioksidanti, ti mali modri sadeži pomagajo tudi ščititi možgane pred vnetji. Za izboljšanje spomina poskusi zaužiti dvakrat po pol skodelice borovnic na teden.

## Sestavine

- 1 zrela banana
- 3 žlice zmrznjenih borovnic
- 2 dl navadnega jogurta
- 1 žlica grškega jogurta
- ščepec cimeta
- 1 kivi
- kokosov čips
- pest orehovitih jedrc



## Navodila za pripravo

### 1 KORAK

V blenderju ali s paličnim mešalnikom zmešamo borovnice, banano, cimet in jogurt.

### 2 KORAK

Smuti prelijemo v skodelico, dodamo kivi, ki smo ga pred tem olupili in narezali po želji, kokosov čips, za piko na i pa še nekaj orehov. Hiter, okusen, zdrav, ter zaradi banane in oreščkov nasiten zajtrk.

Vir: <https://veskajes.si/recepti/85-zajtrk/85-zajtrk/borovnicevo-bananin-smuti-s-kokosom-kivijem-in-orehi>