



**ZDRAVKO LIDL**  
IGRIVO UČENJE ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE

## **Jabolčna čežana z ovsenimi palačinkami**

### **Za ovsene palačinke potrebuješ:**

- 180g zrelih banan (2 manjši)
- 2 jajci
- 180 g ovsenih kosmičev
- 140 g čvrstega grškega jogurta
- vanilijev sladkor
- ščep soli
- 5 g pecilnega praška

### **Za jabolčno čežano potrebuješ:**

- 2-3 jabolka
- Skodelico vode
- 30 g sladkorja

### **Priprava:**

Jabolka olupi in nareži na kocke. Daj jih v posodo in prelij z vodo toliko, da so vsa pokrita. Dodaj sladkor in kuhaj 10 – 15 min. Nato vse skupaj zmešaj s paličnim mešalnikom. Pri tem naj ti pomaga odrasla oseba. Nato si pripravi zmes za ovsene palačinke. V mešalnik dodaš banane, jajca, grški jogurt, sol, vanilijev sladkor, pecilni prašek in ovsene kosmišče. Vse skupaj dobro premešaj. Posodo za palačinke namaži z maslom ali oljem in speci majhne palačinke. Postrezi jabolčno čežano s palačinkami.

Dober tek.