

# TRAPUČIAI SU GRŪDĖTA VARŠKE IR ŠILAUOGĖMIS



Šiam pusrytiniui galima giedoti ditirambus – tikras skaidulinių medžiagų, baltymų ir antioksidantų šaltinis. Pagridinis herojus – avižų ir ryžių trapučiai SAULĖS GRŪDAS. Įsitinkite patys!



## INGREDIENTAI

---

- 1 pakelis Avižų ir ryžių trapučių SAULĖS GRŪDAS
- 1-2 indeliai grūdėtos varškės
- Poros saujų šilauogių
- Skysto medaus pagardinti

## KAIP GAMINTI

---

Ant trapučio dėkite porą šaukštų grūdėtos varškės ir užberkite keletą šilauogių. Gardinkite medumi ir iš karto skanaukite!