

הצעת הגשה

רכיבים:

2 כוסות כוסמת מונבטת ומיובשת

½ כוס זרעי חמניות

½ כוס זרעי דלעת

כוס צימוקים

כוס פירות מיובשים (בננה, תפוח עץ, דובדבנים, משמש, מנגו, פאפיה...)

½ כפית מקל וניל טחון

½ כפית קינמון טחון טרי

אופן ההכנה:

1. משרים במים את הכוסמת ל- 24 שעות, מסננים ומשאירים אותם במסננת להנבטת נבטוטים. מפזרים על מגש היבוש ומייבשים כ6 שעות במייבש מזון, או בשמש.

2. מוסיפים את כל המצרכים, מערבבים ושומרים בקופסא או צנצנת אטומה.