

# ZBUDI SVOJ MOZAK!

## ZDRAVI I KALORIČNI FRUŠTIK

Očete lipo i veselo započeti svoj dan?

Triba vam energija za vaš mozgec?

Onda vam je ovo idealan primer fuštika za vas!

Evo kak ja pripremam takav fruštik:

Prvo skuham dva jajca tera moja mama donese zi susednog sela, a ne z dućana. Puno put je to zis Harmice od OPG-a Sluga.

Nakon kaj ih skuhate, zrižite ih na jednake komade pak ih poslažite na tajir. Začinite ih, al' najte preterivati.

Unda zemite špek pak ga lagano popržite na rastopljenom putru.

Komad špeka posložite uz jajca tak da sve zgledi lipo skomponirano.

Ja koristim domači špek teri su dilali moji dragi susedi.

Kak prilog, morete koristit umak od orihov i jabuki.

To se dila tak da zmišate zimlite orihe i malo naribane jabuke.

Ovo je stvarno fino i zdravo! Kaj je više vrste hrane i prirodnih boja na tajiru, to je zdravije i kaloričnije.

Taj teški fruštik morete ublažiti z malo zobene kaše h teru morete deti razne voćke zi svojega dvorišća.

Denite nutra ostatak naribane jabuke zi svojega trnaca, maline z vrta ili pak nekaj jagodi.

Ovakav fruštik ima h sebi sikakve hranjive tvari, puno proteina te ugljikohidrata koje bute najviše dobili zi zobi.

Z jim bute dobili pun kufer energije, ugljikohidrat i belančevina kaj bu imalo odličan utecaj na vaš mozgec pak bute fškoli bolje mislili i pazili..

Dobar tek deco!

Leo Rešetar, 8.a

