**PODALJŠANO BIVANJE, TOREK, 14. 4.**

1. SMUTI ZA ZDRAV ZAČETEK DNEVA

Začni dan z zdravim, lahkim, prehransko bogatim in osvežujočim napitkom. Če nimaš mešalnika, lahko narediš sadno solato!

**RDEČI SADNI SMUTI**

* 2 jabolki
* pest borovnic
* pest malin
* pest jagod
* malo sveže mete za v smuti in za okras

**SLASTEN MLEČNI SMUTI**

* 1 skodelica mleka (mleko je lahko tudi mandljevo)
* pol banane
* pest kokosovega čipsa
* pest mandljev
* za lep izgled uporabite lep kozarec in slamico, po želji lahko dodate še malo kakava.

2. NAREDI SI ZAJČKA - zelo je enostavno, rabiš le svojo dlan.

3. Dooolg sprehod v naravo