

Лакомство по всяко време

време за приготвяне: **10 мин.**

Продукти за 2 порции:

- 2 с.л. с връх брашно от ленено семе
- 100 гр. извара
- 1 с.л. фъстъчено масло
- 1 с.л. мед или 3-4 капки стевия
- 1 с.л. какао или брашно от рожков



Смесете всички продукти и бъркайте с вилица. Първоначално може да ви се стори трудно, но постепенно ще се получи еднородна смес. Може да довършите смесването с ръце. Направете топка и я разстелете (дебелина 1 см) върху хартия за печене или фолио. Нарезете в продълговати форми. Може да ги изядете веднага, да ги съхраните в хладилника или да ги замразите в камерата.



Най-прекрасното на това лакомство е, че е подходяща храна преди сън.