

## 3 proste przekąski biegowe

Oto 3 proste, szybkie i smaczne przekąski biegowe. Wypróbuj i sprawdź sam! Możesz zmodyfikować i ulepszyć przepisy według własnych potrzeb.

### Musli / owsianka z jogurtem

Czego potrzebujesz:

- musli lub płatki owsiane,
- jogurt naturalny lub owocowy,
- owoce (opcjonalnie),
- nasiona (opcjonalnie),
- orzechy (opcjonalnie).

Połącz musli lub płatki owsiane ze swoim ulubionym jogurtem. Do tej przekąski możesz dodać świeże owoce takie jak banany, jabłka, truskawki, maliny, borówki czy gruszki. Dodatkowo możesz dodać dowolne orzechy, nasiona słonecznika lub pestki dyni.

### Bułka z bananem

Czego potrzebujesz:

- bułka,
- banan,
- nutella lub dżem (opcjonalnie).

Do bułki z bananem możesz dołożyć nutellę lub dżem. Mnie bardzo posmakowała wersja z dżemem truskawkowym, ale możesz wypróbować również inne smaki dżemów.

### Czekoladowy kuskus

Czego potrzebujesz:

- kasza kuskus,
- napój jogurtowy o smaku czekoladowym (wersja uproszczona),
- miód i kakao (wersja trudniejsza),
- banan.

W prostej wersji wystarczy, że do przygotowanego kuskusu dodasz czekoladowy napój jogurtowy i pokrojonego banana.

W wersji trudniejszej zastąp napój jogurtowy miodem i kakao, dodaj je do kaszy, zmiksuj składniki, a na koniec dodaj pokrojonego banana.