



JEJ
HRANLJIVO,

IZBERI LOKALNO SADJE

ČEŠNJE prehranska vlaknina

Češnje so vir prehranskih vlaknin.



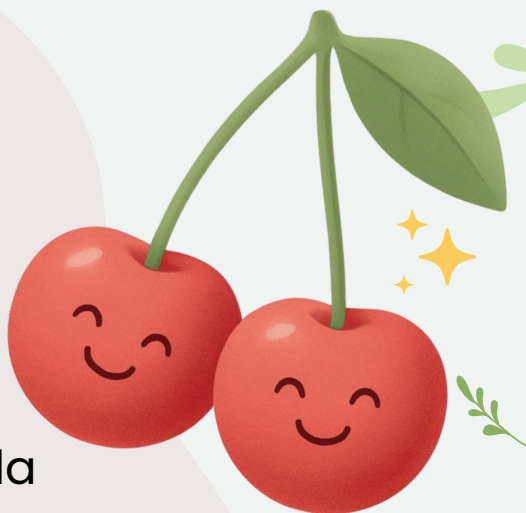
1,4 g / 100 g živila

folat

prispeva k nastajanju krvi



KRI



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO SADJE



RECEPT

ČEŠNJEV KOMPOT Z JANEŽEM

SESTAVINE

- češnje
- zvezdasti janež



PRIPRAVA

1. Izkoščičene češnje skuhamo skupaj z zvezdnim janežem.
2. Dodajanje sladkorja ni potrebno, saj dobimo prijeten naravno sladek aromatičen kompot, ki je lahko alternativa sladicam.

VEČ NA



NASVET:

Češnje hranimo na hladnem in suhem mestu. Operemo jih tik pred uporabo.