

IZBERI LOKALNO SADJE

KAKI prehranska vlaknina

Kaki je bogat vir prehranskih
vlaknin.



2,5 g / 100 g živila

vitamin C

ima vlogo pri zaščiti celic pred
oksidativnim stresom in pri
delovanju imunskega sistema



**ANTIOKSIDANT
IMUNSKI SISTEM**



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO SADJE

RECEPT

JOGURT S KAKIJEM

SESTAVINE



- 2 zrela kakja
- 4 žlice jogurta

PRIPRAVA

1. Kaki očistimo semen, listov in peclja.
2. Spasiramo in nalijemo v kozarec.
3. Obložimo z jogurtom.

VEČ NA



NASVET:

Zorenje kakija pospešimo, če poleg kakija v zaprto posodo ali vrečko damo tudi jabolka.