**POLNOZRNATI PIRIN ZDROB S CIMETOM**

**POTREBUJEMO:**

* 7 žlic polnozrnatega pirinega zdroba
* 350 ml mleka – jaz raje uporabljam rastlinska
* kakav v prahu po želji(ne sladkan)
* cimet
* kokosova moka
* malo mletih oreščkov, ki jih imate doma(orehi, mandlji, lešniki)

**PRIPRAVA:**

* Mleko zavremo in dodamo polnozrnat pirin zdrob.
* Kuhamo ga na zmernem ognju 5 do 10 minut. Občasno ga mešamo, da se nam ne prismodi.
* Na koncu mu dodamo kakav v prahu, in cimet.
* Po vrhu potresemo, če želimo mlete orehe, lešnike ali mandlje.
* Lahko dodamo tudi kokosovo moko. Kar pač imamo doma. Tako je zdrob še bolj hranljiv.

Zdrob lahko pripravite za zajtrk ali večerjo. Uporaba cimeta naj bi po nekaterih raziskavah pomagala pri bakterijskih in virusnih boleznih. Kot velja za vsa živila, tako tudi pri cimetu, da ne pretiravamo z njegovo uporabo. Uživamo ga zmerno.

