



A zabpehely a győztesek reggelije. A rostokban gazdag korpás zabpehely vagy a zabkorpa, vagy a különböző müzlik a legjobbak reggelire. Egy tál zabpehely banánnal és zsírszegény tejjel "A kategóriás" reggeli! Sok szénhidrátot, rostot, kalciumot és más fontos tápanyagok tartalmaz, de zsírszegény és könnyű elkészíteni.