

## Zdravi tart za 20 minuta - nar i pinjoli

Prošli vikend htjela sam snimiti nešto zdravo i brzo pa se ideja za ovaj tart zapravo dogodila u du?anu kad sam prou?avala raznorazno "zimsko" vo?e i orašaste plodove.

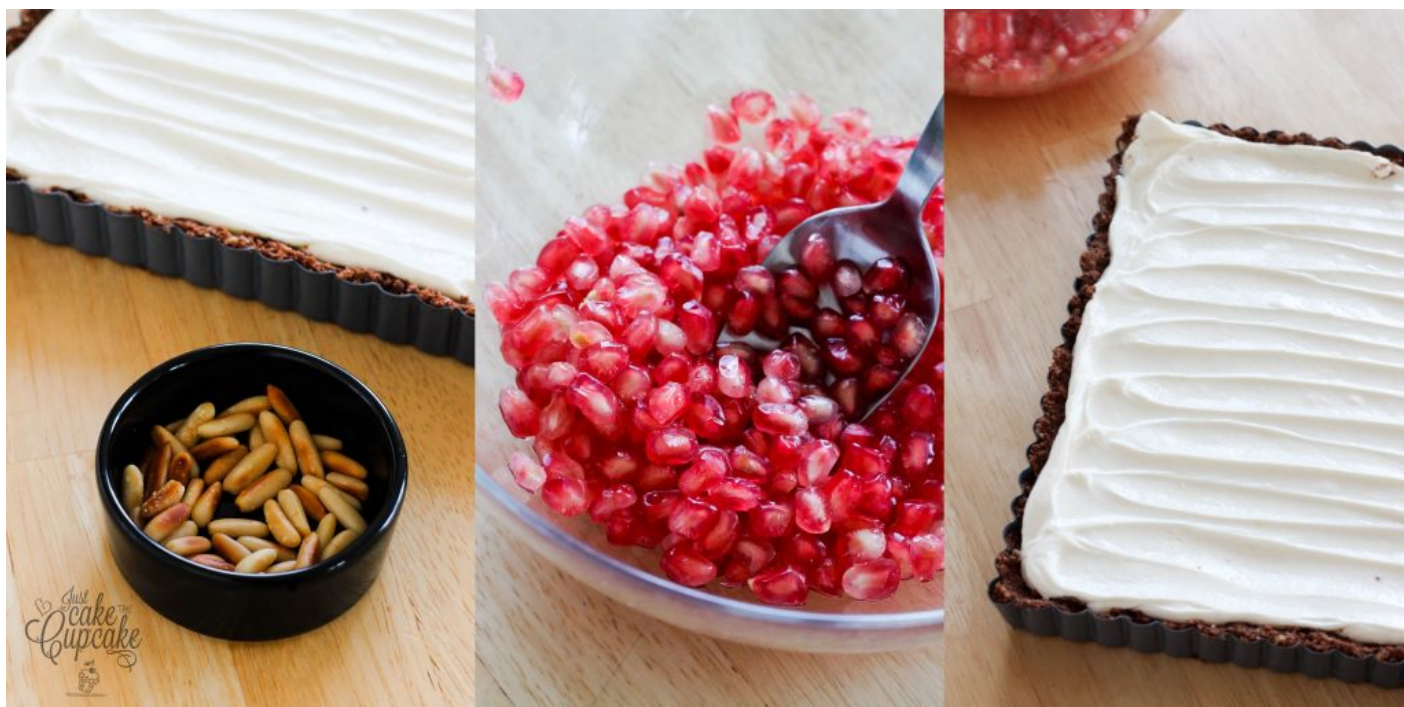
Pinjole nikad nisam koristila pa sam ih za podlogu spojila sa maslacem i ?okoladnim keksima. Zapravo sad kad ?itam i nije toliko zdravi tart :) Iako pinjoli su efikasni u prevenciji kardiovaskularnih bolesti i snižavanju LDL kolesterola te ako vas više zanima možete pogledati ovaj super ?lanak na [Zdrava Krava](#).

Jedno od mojih najdražih vo?a, Nar ili Šipak ili Mogranj kako su mi moji Facebook prijatelji savjetovali je pak pun vitamina i samim time idealan za ovo zimsko vrijeme kad nam svima treba malo više zdravijih stvari da se ne razbolimo. Osim nara, tu je i limun i doma?i med (kojeg radi moja mama, ako želite kupiti javite mi se u inbox na Facebooku).

Za ovaj recept snimila sam ?ak dva videa iako je sve gotovo za manje od 15 minuta i uop?e nije potrebno pe?enje ve? samo stajanje u hladnjaku.

Prvi video je jednostavan na?in kako o?istiti nar.

A u drugom videu možete vidjeti sve sastojke i pripremu.



**Just Cake The Cupcake**

Life is uncertain, eat dessert first!  
<http://www.justcakegirl.com>

---

