



Οι νύχτες της αϋπνίας είναι μια φρίκη. Για να μην αναφερθούμε, τις χρόνιες αϋπνίες που μπορούν να απορρυθμίσουν την λειτουργία του οργανισμού μας.

ΜΠΑΝΑΝΑ + ΒΡΩΜΗ μπορεί να σας βοηθήσουν!

ΜΠΑΝΑΝΑ: εκτός του ότι είναι μια καλή πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β, Β6 και μαγνήσιο, η μπανάνα διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην παραγωγή της **σεροτονίνης**, ορμόνη που μας χαλαρώνει και μας ηρεμεί.



ΒΡΩΜΗ: Πλούσια πηγή τρυπτοφάνης, ένα αμινοξύ που βοηθά επίσης να διατηρήσουμε ένα συνεχή ύπνο.

Κρεμά βρώμης με μπανάνα

Συστατικά:

- 4 κουταλιές της σούπας νιφάδες βρώμης
- 1 φλιτζάνι (200 ml) αποβουτυρωμένο γάλα
- 1 μπανάνα
- 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα σε σκόνη.

Λιώνουμε τις μπανάνες με ένα πιρούνι σε ένα μπολ.

Σε ένα κατσαρολάκι βάζουμε το γάλα με την βρώμη και το βράζουμε, μέχρι να πήξει και μετά ρίχνουμε τις μπανάνες, πασπαλίζουμε την κανέλα σε σκόνη.