

# BFF LOCTAIL

kahdelle

(Kauramansikkaherkku)



## Ainekset

2-3 rkl voita tai margariinia

n. 2 rkl fariinisokeria

1 dl pikakaura-ruishiutaleita

2 dl maustamatonta paksua jogurttia tai viiliä

2 dl pakstemansikkasosetta tai pakstemansikoita soseutettuna

Koristeluun:

mansikoita (tuoreina tai pakasteina) ja 1 dl kauraleseitä tai kauramuroja

## Valmistus

1. Sulata rasva pannulla, lisää siihen sokeri ja paahda hiutaleet nopeasti.
2. Sulata pakstemansikkasose varovasti mikrossa. Laita lasihin kerroksittain jogurttia, paahdettua hiutaletta ja mansikkasosetta.
3. Koristele mansikoin ja kauraleseillä.
4. Herkuttele.

## Faktaa

- Kaura pitää kylläisenä ja nälkä ei tule nopeasti.
- Kaura auttaa jaksamaan ja pitämään verensokerin tasaisena, "kauralla jaksaa kaikenlaista".
- Kaura hellii vatsaa, sopii monille allergisille ja herkkävatsaisille ja puhdas kaura on gluteenitonta.
- Marjoista ja kaurasta saat tärkeitä kuituja.



SUOMEN KAURAYHDISTYS  
FINNISH OAT ASSOCIATION

mmm.fi  
ruokaa ja luonnonvaroja

Tämän aineiston tuottamiseen  
on käytetty maa- ja metsätalous-  
ministeriön tukea.

POWER  
FOOD