



kahdelle

POWER GOOD Snäki



Ainekset

- 1 prk** hapatettua kauravälipalavanukasta (jogurtin kaltainen maidoton kauravalmiste) tai maustamatonta jogurttia
- 1** banaani
- 1 dl** sulatettuja pakastevadelmia
- 1 dl** kauraleseitä
- 2 rkl** kuivattuja marjoja, esim. puolukka, mustikka, karpalo tms.

Valmistus

- Viipaloi banaani, muussaa vadelmat, lisää hiutaleet tai leseet ja marjat. Jos käytät ulkomaisia vadelmia, kuumenna niitä välillä sekoittaen pienessä kattilassa vähintään 2 min ja jäähdytä ennen käyttöä.
- Sekoita ainekset keskenään ja nauti.

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.
- Käytä erivärisiä marjoja, saat siten monipuolisesti eri marjojen hyödyt.
- Kuivatut marjat ovat helppo välipala nautittavaksi missä vain.
- Syö marjoja joka päivä eri muodoissa; suositus on vähintään 2 dl päivässä.
- Marjoista ja kaurasta saat tärkeitä kuituja.

Helppo ja nopea!



SUOMEN KAURAYHDISTYS
FINNISH OAT ASSOCIATION



mmm.fi
ruokaa ja luonnonvaroja

Tämän aineiston tuottamiseen on käytetty maa- ja metsätalousministeriön tukea.

