

AFTER SCHOOL smoothie

1 iso lasi

Ainekset

- 2 dl kaurajuomaa
- 1 banaani
- 2 dl (n. 100g) pakastemarjasekoitusta
- ½ - 1 tl kauraleseitä
- 1 tl hunajaa

Valmistus

1. Soseuta kaikki ainekset tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella.
2. Makeuta halutessasi hunajalla ja nauti..

Takana rankka päivä? Mistä jaksat tehdä läksysi tai lähteä treeneihin? Hurauta tehosekoittimella After School -smoothie, niin voimasi elpyvät taas. Helppoa ja hyvää!



SUOMEN KAURAYHDISTYS
FINNISH OAT ASSOCIATION



ruokaa ja luonnonvaroja

Tämän aineiston tuottamiseen on käytetty maa- ja metsätalousministeriön tukea.