

yhdele-  
kahdelle

# Mysli

## Ainekset

5 dl	kaurahiutaleita
1 dl	auringonkukansiemeniä valinnan mukaan erilaisia pähkinöitä
0,5 dl	rypsiöljyä
0,5 dl	hunajaa
1 pss (50 g)	kuivattua marjamixiä tai kuvattuja puolukoita tai kuivattuja mustikoita

## Valmistus

1. Sekoita kaurahiutaleet, auringonkukan-  
siemenet ja pähkinät kulhossa.
2. Laita noin 0,5 dl hunajaa ja saman  
verran öljyä kattilaan ja lämmitä niitä  
hetkisen liedellä, kunnes ne sekoittuvat  
toisiinsa.
3. Kaada seos kulhoon ja sekoita kaikki  
ainekset keskenään.
4. Kaada seos pellille ja paista uunissa  
150 °C:ssa noin 30 min. Sekoittele välillä  
ja tarkkaile, ettei myslipohja pääse  
tummumaan liikaa.
5. Seoksen jäähtyttyä lisää myslipohjaan  
marjamix-pussi.
6. Purkita tiiviiseen purkkiin ja nauti parin  
viikon sisällä jogurtin, viilin tai maidon  
kera.

## Faktaa

- Kaura pitää kylläisenä ja nälkä ei tule nopeasti.
- Kaura auttaa jaksamaan ja pitämään verensokerin tasaisena, "kauralla jaksaa kaiken-  
laista".
- Kaura hellii vatsaa, sopii monille allergisille ja herkkävatsaisille, puhdas kaura on  
gluteenitonta.
- 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.  
2 dl päivässä.



SUOMEN KAURAYHDISTYS  
FINNISH OAT ASSOCIATION



ruokaa ja luonnonvaroja

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

