



kahdelle

HAPPY PLÄiäiäys

(Herkkusmoothie)

Ainekset

2	viipaletta kauraleipää
1 purkki / 250 g	maitorahkaa
2 pss	pakaste luomumarjasekoitusta (sis. mansikka, mustaherukka, puna herukka, mustikka tai oman maun mukaan marjoja)
1	makea omena
6 dl	kaurajuomaa
1 dl	hunajaa
1/2	sitruunan mehu ja raastettu kuori
1 tl	mustikkajauhetta, jos saatavilla

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.
- Kaura sisältää proteiinia, jota tarvitaan lihasten kasvuun.
- Käytä erivärisiä marjoja, saat siten monipuolisesti eri marjojen hyödyt!
- Syö marjoja joka päivä eri muodoissa; suositus on vähintään 2 dl päivässä.
- Marjajauheissa terveelliset ainesosat ovat erittäin tiiviissä paketissa.
- Marjoista ja kaurasta saat tärkeitä kuituja.
- Lusikallinen marjajauhetta vastaa noin desiä tuoremarjaa!
- Kuivatut marjat ovat helppo välipala nautittavaksi missä vain.

Valmistus

1. Pilko kauraleipä pieniksi palasiksi.
2. Mittaa kaikki aineet tehosekoittimeen ja sekoita tasaiseksi juomaksi.
3. Smoothien makeutta voit säädellä lisäämällä hunajaa vähitellen. Jos juoma jää liian paksuksi, lisää hieman kaurajuomaa. Kaada juoma lasiin.
3. Ripottele mustikkajauhetta juoman päälle koristeeksi.
4. Nauti kylmänä.



SUOMEN KAURAYHDISTYS
FINNISH OAT ASSOCIATION

mmm.fi
ruokaa ja luonnonvaroja

Tämän aineiston tuottamiseen on käytetty maa- ja metsätalousministeriön tukea.

Nopea ja täyttävä välipala tai aamiainen!