

KÄURRA

mustikkatuorepuuro

kahdelle

Ainekset

1 dl	cashewpähkinöitä
2 dl	kaurahiutaleita
4 dl	mustikoita
3 rkl	hunajaa tai tummaa ruokosokeria
1 tl	sitruunamehua
2 1/1 - 3 dl	maitoa, kaurajuomaa tai maustamatonta jogurttia hunajaa maun mukaan

Valmistus

1. Paahda pähkinät kevyesti pannulla.
2. Soseuta kaurahiutaleet, jäiset mustikat, hunaja tai tumma ruokosokeri, sitruunamehu, maito, kaurajuoma tai maustamaton jogurtti syvässä kulhossa.
3. Lisää joukkoon paahdetut pähkinät.
4. Anna turvota viitisen minuuttia huoneenlämmössä ja nauti.

Puuro voi olla myös kova juttu! Pelipäivään tai muuhunkin päivään tai kunnan alun syömällä tämän herkkumixauksen. Puuro pitää nälän loitolla pitkään.



SUOMEN KAURAYHDISTYS
FINNISH OAT ASSOCIATION



mmm.fi
ruokaa ja luonnonvaroja

Tämän aineiston tuottamiseen on käytetty maa- ja metsätalousministeriön tukea.

