

# KEEPO Kicking

(Virkistävä voimasmoothie)

kahdelle



## Ainekset

4 dl (200 g)	mustaherukoita
1	banaani
3 dl	maitorahkaa
1-2 rkl	juoksevaa hunajaa
2 dl	kaurajuomaa
1-3 rkl	kaurahiutaleita tai leseitä

Helppo  
ja nopea  
aamupala tai  
välipala.

## Valmistus

1. Sulata pakastemustaherukoita hieman mikrossa niin, että ne jäävät kohmeisiksi.
2. Laita tehosekoittimeen kaikki aineet ja sekoita (tai korkeaan astiaan, mikäli käytät sauvasekoitinta).
3. Sekoita tasaiseksi ja makeuta maun mukaan hunajalla.
4. Jos haluat smoothiesta löysemmän, lisää enemmän kaurajuomaa.

## 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.
- Syö marjoja joka päivä eri muodoissa; suositus on vähintään 2 dl päivässä.
- Mustaherukat ovat erinomainen C-vitamiinin lähde.
- Marjoista ja kaurasta saat tärkeitä kuituja.



SUOMEN KAURAYHDISTYS  
FINNISH OAT ASSOCIATION

mmm.fi  
ruokaa ja luonnonvaroja

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

POWER  
FOOD