

KUITU & SUKLAA cookies

Ainekset

- 100 g tummaa suklaata sulatettuna
1 banaani
3 dl pikakaura+kuitu -hiutaleita
1 dl rusinoita
1 rkl marjamehua (esim. mustikkamehua)
Pinnalle:
Pikakaura+kuitu -hiutaleita
Kookoshiutaleita

noin 30 kpl

Valmistus

1. Sulata suklaa mikroaaltouunissa tai vesi-hauteessa.
2. Hienonna banaani haarukalla.
3. Sekoita kaikki aineet hyvin keskenään kiinteäksi seokseksi.
4. Ota taikinasta nokareita pieniin karkkivuokiin tai pyörittele taikinasta käsin pieniä palloja ja kierittele ne lautasella pikakaura+kuitu + kookoshiutale -seoksessa. Säilytä jääkaapissa.

Kokkaa kivat pikkuherkut kaverien kanssa tapaamista varten tai omaan herkkuhetkeen. Kuitu & Suklaa -cookies ovat makea välipala, jotka tekevät hyvää myös vatsalle. Kauraa ja kuitua kroppasi rakastaa! Cookiet ovat kivoja valmistaa vaikka kaverien kanssa yhdessä.



SUOMEN KAURAYHDISTYS
FINNISH OAT ASSOCIATION



ruokaa ja luonnonvaroja

Tämän aineiston tuottamiseen on käytetty maa- ja metsätalousministeriön tukea.