

(Puolukkacookiet)

30 kpl

## Ainekset

- 4,5dl puolukka-annoskaurapuurohiutaleita tai kaurahiutaleita
- 1 dl perunajauhoja
- 1 tl leivinjauhetta
- 4-5 rkl hunajaa (maun mukaan) tai 1 dl sokeria
- 2 dl vettä
- 1 dl puolukkamehutiivistettä
- 0,5 dl rypsiöljyä
- 1 dl puolukoita (tuoreena tai pakasteena)

## Valmistus

1. Sekoita kuivat aineet ja hunaja keskenään kulhossa. Lisää vesi, puolukkamehutiiviste ja öljy sekä puolukat. Jos käytät pakastemarjoja, sulata marjat ensin.
2. Nostele ruokalusikalla leivinpaperilla vuoratulle pellille pieniä kekoja. Voit jopa paistaa kaksi pellillistä.
3. Paista n. 15 min. 200 asteessa.

## 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.
- Ravitsemuksellisesti tosi hyvä, kun rasvana on rypsiöljy.
- Syö marjoja joka päivä eri muodoissa; suositus on vähintään 2 dl päivässä.
- Marjoista ja kaurasta saat tärkeitä kuituja.

Erikoisruokavaliot: resepti on munaton ja maidoton. Ohje on helppo. Mukavaa yhdessä tekemistä ystävän kanssa koulun jälkeen

