

mustik käin kerrosvälipala



Ainekset

2 dl (100g)	mustikoita
2 dl	mustikkajogurttia
1,5 dl	kauraleseitä
1 rkl	hunajaa tai sokeria

kahdelle

Valmistus

1. Survo mustikat kevyesti hunajan tai sokerin kanssa.
2. Lisää joukkoon jogurtti, sekoita ja yhdistä kauralese.
3. Kaada juomalasiin ja nauti.

Erikoisruokavaliot

Resepti on munaton.

Jos aamusi
käynnistyy
hitaasti, tämä
voimajuoma saa tehot
liikkeelle. Valmista-
miseen kuluu vain
hetki.



SUOMEN KAURAYHDISTYS
FINNISH OAT ASSOCIATION



ruokaa ja luonnonvaroja

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