

# NOPEAN

## toiminnan tuorepuuro

kahdelle

### Ainekset

- 1 dl karpalo-omena kaurapuuro-hiutaleita
- 2 dl maustamatonta jogurttia
- 2 rkl omenasosetta

### Valmistus

1. Sekoita kaikki ainekset sekaisin ja anna puuron turvota 10 minuuttia.

Kun on kiire ja vatsasi huutaa nälästä, miten voit nopeasti pelastaa tilanteen? No nopean toiminnan puurolla tietysti. Tämä puuro on todellinen hyvinvointipläjäys, josta koko kehosi nauttii. Kokkaus on helppoa ja nopeaa.



SUOMEN KAURAYHDISTYS  
FINNISH OAT ASSOCIATION



mmm.fi  
ruokaa ja luonnonvaroja

Tämän aineiston tuottamiseen on käytetty maa- ja metsätalousministeriön tukea.