

kahdelle

PEHMEÄ

kauralesepuuro

Ainekset

- 2 1/2 dl kauraleseitä
- 5 dl marjamehua
- 5 dl kaurajuomaa
- ripaus suolaa

Valmistus

1. Kiehauta kaurajuoma-mehu-seos.
2. Lisää joukkoon kauraleseet ja keitä noin 10 minuuttia matalalla lämmöllä välillä sekoittaen.
3. Mausta ripauksella suolaa.
4. Hauduta kannen alla 5 minuuttia ja nauti.

Stressaako koulu?
Väsyttävätkö treenit?
Hyvä, pehmeä puuro antaa
voimaa ponnistuksiin. Aloita
aamusi tällä Soft Morning
-herkulla, niin olosi on
energisempi ja hommat
pelittävät jälleen!



SUOMEN KAURAYHDISTYS
FINNISH OAT ASSOCIATION



mmm.fi
ruokaa ja luonnonvaroja

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