

RES PECT MY päivä

8 palaa



Ainekset (Kaura-mustikkapannukakku)

- 7 dl vähälaktoosista maitoa tai kaurajuomaa
- 3 dl gluteenitonta täysjyväkaurajauhoa
- 1 tl suolaa
- 3 munaa
- 1 tl kardemummaa
- 2 tl vaniljasokeria
- 2 rkl hunajaa tai 2-3 rkl sokeria
- 1/2 dl juoksevaa rypsiöljyvalmistetta

Pinnalle:

- 2,5 dl mustikoita (pakasteena tai tuoreena)

Erikois-
ruokavaliot:
resepti on
gluteeniton

Valmistus

1. Vatkaa jauhot maitoon, lisää suola. Anna taikinan turvota noin 15 minuuttia.
2. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen. Lisää taikinaan munat, hunaja tai sokeri, kardemumma ja juokseva rypsiöljyvalmiste ja sekoita kierrevatkaimella tasaiseksi.
3. Kaada taikina uunipannulle leivinpaperin päälle. Ripottele päälle mustikat. Paista uunin keskitasossa 25-30 minuuttia.

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.
- Syö marjoja joka päivä eri muodoissa; suositus on vähintään 2 dl päivässä.
- Marjoista ja kaurasta saat tärkeitä kuituja.



SUOMEN KAURAYHDISTYS
FINNISH OAT ASSOCIATION

mmm.fi
ruokaa ja luonnonvaroja

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

POWER
FOOD