

# Tähti Hörppö

yhdelle

## Ainekset

- 3 1/2 dl kaurajuomaa
- 0,5 dl mustikkamehutiivistettä
- 3 dl mustikoita (tuoreena tai pakasteena)
- 1 dl vadelma-mustikka -proteiiniannospuurohiutaleita tai kaurahiutaleita
- 2 rkl hunajaa tai sokeria
- 1 tl vanilliinisokeria
- 1 tl mustikkajauhetta, jos saatavilla

## Valmistus

1. Mittaa kaikki aineet syvään kulhoon tai mittakannuun. Soseuta sauvasekoittimella.
2. Ripottele mustikkajauhetta juoman päälle koristeeksi.
3. Nauti välipalaksi.

## Faktaa

- Kaurasta ja marjoista saat tärkeitä kuituja.
- 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.
- Kaura sisältää proteiinia, jota tarvitaan lihasten kasvuun.
- Syö marjoja joka päivä eri muodoissa; suositus on vähintään 2 dl päivässä.
- Marjajauheissa terveelliset ainesosat ovat erittäin tiiviissä paketissa.
- Lusikallinen marjajauhetta vastaa noin desiä tuoremarjoja!
- Kuivatut marjat ovat helppo välipala nautittavaksi missä vain.

Erikois-  
ruokavaliot:  
resepti on  
maidoton ja  
munaton.



SUOMEN KAURAYHDISTYS  
FINNISH OAT ASSOCIATION



ruokaa ja luonnonvaroja

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

