

kahdelle

VOIMAMYSLI

Ainekset

- 1 dl** kauraleseitä
1 dl auringonkukansiemeniä
1 dl pähkinöitä tai manteleita rouhit
tuna
2 rkl mustikkajauhetta
1 tl v aniljasokeria
2-3 rkl hunajaa tai tummaa sokeria, esim.
intiaanisokeria (riipaus suolaa)
n. 0,5 dl rypsiöljyä
Lisäksi:
1 dl kuivattuja mustikoita
1 dl kuivattuja puolukoita

Valmistus

1. Sekoita kulhossa kuivat ainekset ja hunaja ja lisää joukkoon n. ½ dl rypsiöljyä. Sekoita hyvin.
2. Levitä seos pellille leivinpaperin päälle ja paahda uunissa 175 °C:ssa n. 15 minuuttia välillä sekoitellen. Varo, ettei seos pääse palamaan.
3. Ota pelti uunista, kun seos on muuttunut kuivaksi ja rapeaksi.
4. Sekoita jäähtyneeseen seokseen kuivatut marjat.
5. Purkita esim. lasitölkkiin tai tiiviiseen rasiaan.
6. Nauti esim. raikkaan maidon tai maustamattoman jogurtin ja hunajan kanssa.

Mysli on voittamaton välipala!
Se sopii syötäväksi aamulla,
illalla tai ennen treenejä.
Ripottele mysliä jogurtin päälle
tai sekoita maitoon. Tai rouskutele
sellaisenaan. Voimamysliin
on miksattu paljon energiaa
antavia aineksia.
Just for you!

**POWER
FOOD**



SUOMEN KAURAYHDISTYS
FINNISH OAT ASSOCIATION

mmm.fi
ruokaa ja luonnonvaroja

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