

CHOKOLADI

kahdelle

(Suklainen puuro)

Ainekset

- 1 dl vettä
- 4 dl kaurajuomaa
- 1 dl kaurahiutaleita
- ¼ tl suolaa
- ½ dl omenasosetta
- 2 rkl kaakaojauhoa
- 100 g tummaa taloussuklaata

Koristeeksi tuoreita tai pakasteesta sulatettuja vadelmia tai vaihtoehtoisesti muita marjoja

Helppo ja nopea herkkuvälipala.

Valmistus

1. Mittaa kattilaan vesi, kaurajuoma, kaurahiutaleet ja suola. Kuumenna kiehuvaan ja hauduta kannen alla miedolla lämmöllä pakkauksen ohjeen mukainen aika, kunnes kaurahiutaleet ovat kypsiä. Sekoita välillä.
2. Rouhi suklaa veitsellä.
3. Nosta kattila liedeltä. Lisää suklaa joukkoon pienissä erissä, sekoita ja anna suklaan sulaa. 4. Anna puuron hautua muutama minuutti. Lisää lopuksi omenasose.
5. Ota annos lautaselle, koristele vadelmilla ja nauti.

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.
- Marjoista ja kaurasta saat tärkeitä kuituja.

POWER
FOOD



SUOMEN KAURAYHDISTYS
FINNISH OAT ASSOCIATION



ruokaa ja luonnonvaroja

Tämän aineiston tuottamiseen on käytetty maa- ja metsätalousministeriön tukea.