

SUKLAA SIDRAPPA KICKS

10 kpl

(Kauravälipalapatukat)

Ainekset

- 2,5 dl kaurapuurohiutaleseosta (joka sisältää jyviä ja siemeniä)
- 100 g leivontasuklaata
- ½ dl kuivattuja marjoja (esim. mustikoita ja karpaloita)
- 3 rkl hunajaa tai vaahterasiirappia
- ¾ dl (n. 65 g) kylmäpuristettua kookosöljyä (tai voita)
ripaus suolaa

Valmistus

1. Rouhi puolet suklaasta (50 g) veitsellä leikkuulaudalla.
2. Sulata kookosöljy tai voi kattilassa ja lisää sekaan hunaja tai vaahterasiirappi. Sekoita puurohiutaleet, kuivatut marjat, suklaarouhe sekä suola. Lisää rasvaseos ja sekoita tasaiseksi.
3. Vuoraa noin 10x20-senttinen leipävuoka kelmulla ja lusikoi seos vuokaan. Käännä kelmu seoksen päälle ja painele seos sormin tiiviiksi. Anna jähmettyä jääkaapissa ja leikkaa patukoiksi.
4. Sulata loput suklaasta (50 g) ja sivele suklaata patukoiden päälle.
5. Säilytä patukat jääkaapissa.

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.
- Kuivatut marjat ovat helppo välipala nautittavaksi missä vain.
- Syö marjoja joka päivä eri muodoissa; suositus on vähintään 2 dl päivässä.
- Marjoista ja kaurasta saat tärkeitä kuituja.

Hieman aikaa vievä, mutta palkitseva ohje. Patukat kulkevat mukana treenikassissa.