

PINKK POWER

(Vadelmasmoothie)

kahdelle

Ainekset

- 4dl (200 g)** vadelmia (tuoreena tai pakasteena)
200 g maustamatonta jogurttia tai kauravälipalaa
1 dl vadelmamehua tai muuta marjamehua. Muista tarvittaessa seurata sekoitusohjetta!
n. 1 dl kauraleseitä
2-4 rkl hunajaa (maun mukaan) tai 3 rkl sokeria

Valmistus

1. Sulata (tarvittaessa) vadelmat. Jos käytät ulkomaisia vadelmia muista kuumentaa ne ennen käyttöä: laita vadelmat pieneen kattilaan ja keitä niitä välillä hämmentäen vähintään 2 min ajan. Anna vadelmien hetki jäähtyä.
2. Soseuta marjat sauvasekoittimella korkeassa astiassa tai tehosekoittimessa.
3. Lisää joukkoon jogurtti, mehu, leseet ja hunaja tai sokeri. Soseuta kunnes seos on tasainen.

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.

Erikoisruoka-
valiit: resepti on
munaton ja kauravä-
lipalaa käytettäessä
myös maidoton. Ohje
on nopea ja vaivaton
välipala esimerkiksi
ennen treenejä!



SUOMEN KAURAVÄLIDISTYS
FINNISH OAT ASSOCIATION



mmm.fi
ruokaa ja luonnonvaroja

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