

Itse tehty myslipatukka (vegaaninen)



15 min. 121 kcal SteviaSweet Neste

Valmistus

Laita maapähkinävoi, puolet kaurahiutaleista, banaani, [SteviaSweet Neste](#) ja vanilja monitoimikoneen kulhoon. Jauha seos tasaiseksi. Jos seos jää kuivaksi, voit lisätä joukkoon hiukan kylmää vettä. Kaada tahna sekoituskulhoon ja lisää kurpitsansiemenet sekä loput kaurahiutaleet massan joukkoon. Painele seos leivinpaperin päälle vuokaan ja anna jähmettyä jääkaapissa noin tunnin ajan.

Leikkaa levy tangoiksi ja säilytä kylmässä.

Ainekset 8 annosta

50 g	makeuttamatonta maapähkinävoita
2 dl	kaurahiutaleita
1	kypsä banaani
1 tl	SteviaSweet Neste
1/2 tl	jauhettua vaniljaa
50 g	kurpitsansiemeniä

Ravintoarvot per annos

121	kcal
508	kJ
5	g Proteiinia
11	g Hiilihydraatit
6	g Rasvaa