

Matchalla maustettu tuorepuuro (vegan)



 10 min.  288 kcal  SteviaSweet Crystal

Valmistus

Sekoita kaikki puuron ainekset hyvin keskenään. Anna tekeytyä kylmässä muutama tunti tai yön yli. Jaa puuro tarjoiluastioihin ja koristele banaanilla ja ananaksella.

Ainekset 2 annosta

1 1/2 dl	kaurahiutaleita
1 rkl	chia-siemeniä
2 1/2 dl	mantelimaitoa (tai muuta kasvimaitoa)
1 tl	matcha-jauhetta
1 tl	SteviaSweet Crystal
1/2 tl	jauhattua vaniljaa

Tarjoiluun

1	banaani
1 1/2 dl	tuoretta ananasta

Ravintoarvot per annos

288	kcal
1212	kJ
8	g Proteiinia
45	g Hiilihydraatit
8	g Rasvaa