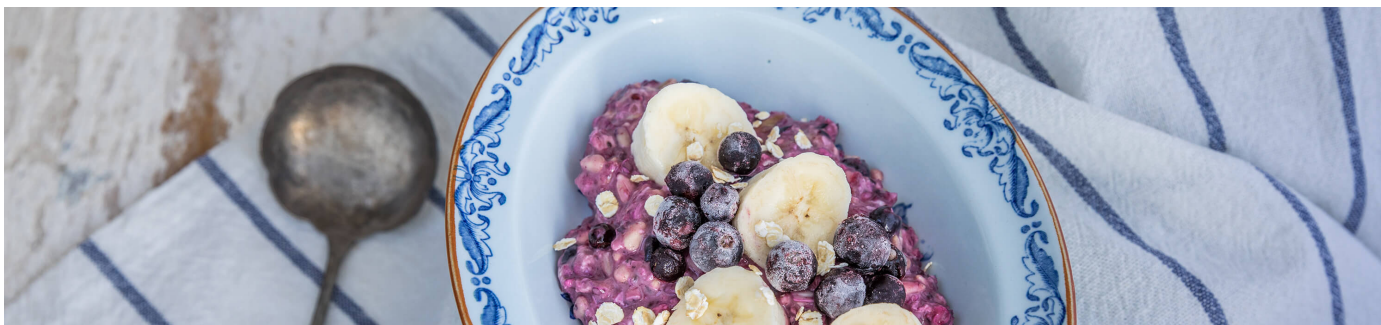


Mustaherukkainen tuorepuuro



10 min. 420 kcal SteviaSweet Jauhe

Valmistus

Sekoita kuivat aineet ja makeutusaine kulhossa. Soseuta mustaherukat, banaani ja kauramaito karkeaksi tahnaksi ja lisää kuivien aineiden joukkoon. Anna puuron turvota yön yli jääkaapissa. Tarjoile mustaherukan ja banaanin kera.

Ainekset 2 - 3 annosta

2 dl	kaurahiutaleita
1 dl	auringonkukansiemeniä
1 rkl	SteviaSweet Jauhe
1/2 tl	suolaa
2 dl	pakastettuja mustaherukoita
1	banaani
2 dl	kauramaitoa

Tarjoiluun

1 dl mustaherukoita
1 banaani

Ravintoarvot per annos

420	kcal
1764	kJ
12	g Proteiinia
16	g Hiilihydraatit
59	g Rasvaa