AAMIAINEN

Vaivaton tuorepuuro

0,5 dl puolukoita/mustikoita
2,5 dl maustamatonta jogurttia
2 rkl hunajaa
1 dl kauraleseitä

Lisäksi:
1/2 banaani
1/2 dl marjoja

1. Murskaa puolukoita haarukalla hieman. Lisää jogurtti, hunaja sekä leseet.
2. Sekoita ja peitä kulho kelmulla. Anna turvota yön yli ja nauti aamulla banaanin ja marjojen kera.

VÄLIPALA

Kookos-banaaniletut

2 munaa
1 kypsä banaani
1/2 dl kookoshiutaleita
1/2 dl gluteenittomia kaurahiutaleita

Paistamiseen:
2 rkl kookosöljyä

Lisäksi:
Marjoja tai hilloa

1. Sekoita ainekset keskenään sauvasekoittimella kuohkeaksi taikinaksi.
2. Paista pannulla pieniä lettuja ja tarjoile esim. marjojen tai hillon kanssa.