

#voimaaruusta

4.-10.2.2019

*Voimaa
ruuasta*
- viikko

www.gery.fi

Gery

Puolukkainen smoothiekulho

2 annosta

200 g (1 pakastepussi) puolukoita
tai oman maun mukaan muita
marjoja

2 banaania

2 dl piimää

1 dl kaurahiutaleita

1-2 rkl hunajaa

Koristeluun tuoreita tai
pakastemarjoja sekä siemeniä,
pähkinöitä tai leseitä oman maun
mukaan.

Mittaa puolukat, kuoritut ja
paloitellut banaanit, piimä ja
kaurahiutaleet tehosekoittimeen ja
surauta tasaiseksi. Smoothien voi
valmistaa myös sauvasekoittimella.
Tarkista maku ja lisää halutessasi
hunajaa. Kaada paksuhko smoothie
kahteen annoskulhoon ja koristele

marjoilla, pähkinöillä ja leseillä.
Nauti aamu- tai välipalaksi.
Kulhoon valmistettu lusikoitava
smoothie on ruokaisampi ja siinä
on purutuntumaa.

