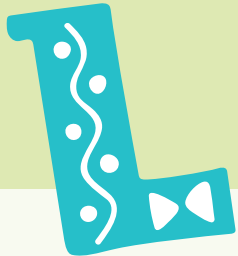
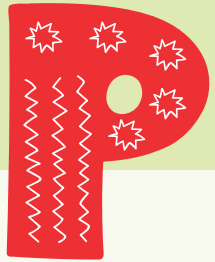


VÄLIPALAA  
PIKKUNÄLKÄÄN



KIINNITÄ TÄMÄ  
JÄÄKAAPIN OVEEN!



### MAANANTAI

makeilee mielellään

#### BANAANI-NUTELLAQUESADILLAT

2 annosta

- 2 vehnätortillaa
- ½ dl pähkinä-suklaalevitettä (Nutella)
- 1 banaani
- lisäksi pähkinä-suklaalevitettä

Sivele tortillalettujen puolikkaalle levitettä. Viipaloi banaani levitteen päälle. Käännä tortillan toinen puoli täyteen päälle. Paista quesadillat pannussa keskilämmöllä pari minuuttia molemmilta puolilta. Sivele pinnalle levitettä.

### TIISTAI

on tosi terveellinen

#### KAURA-MARJASMOOTHIE

3 annosta

- 4 dl kohmeisia pakaste-marjoja
- 250 g maitorahkaa
- 2 dl maitoa
- 1 tl vaniljasokeria
- 1 dl kaurahiutaleita tai -leseitä
- ½ dl sokeria tai hunajaa

Pane ainekset tehosekoittimeen ja surauta sileäksi tai valmista smoothie korkeassa kannussa sauvasekoittimella. Maista ja lisää halutessasi makeutta.

KAURA ON COOL!

### KESKIVIikko

kirpaisee kieltä

#### APPELSIINITUOREPUURO

2 annosta

- 2 appelsiinin mehu
- 2 dl kaurahiutaleita
- ripaus suolaa
- 1 banaani
- 2 rkl siemeniä
- 1 dl maustamatonta jogurttia tai soijavalmistetta
- ripaus kanelia

Puserra appelsiineista mehut. Lisää joukkoon hiutaleet ja suola. Anna turvota vähintään 3 tuntia tai yön yli jääkaapissa. Lisää puuroon paloitteltu banaani, siemenet ja jogurtti. Ripottele pinnalle kanelia.

POPSI POPSI  
PORKKANAA!

### TORSTAI

touhuaa tomerasti

#### ENERGIAMUFFINIT

12 kpl

- 8 kuivattua aprikoosia
- 100 g tummaa suklaata
- 3 dl kaurahiutaleita
- 100 g mantelirouhetta
- 2 dl erilaisia siemeniä, esim. auringonkukan ja kurpitsan banaani
- 1 siirappia
- 1 dl maapähkinävoita
- lisäksi muffinivuokkia

Pilko aprikoosit pieniksi. Rouhi suklaa. Yhdistä kuivat aineet ja sekoita aprikoosien ja suklaan kanssa. Soseuta banaani. Kuumenna kattilassa siirappi ja maapähkinävoita notkeaksi. Lisää banaanisose ja kaada seos kuivien aineiden joukkoon. Sekoita ainekset. Jaa seos muffinivuokiin. Tiivistä taikinaa painelemalla lusikalla. Paista 175-asteisessä uunissa 20 minuuttia.

### PERJANTAI

pehmoilee pirteästi

#### MANTELIKIISSELI JA HEDELMÄSALSA

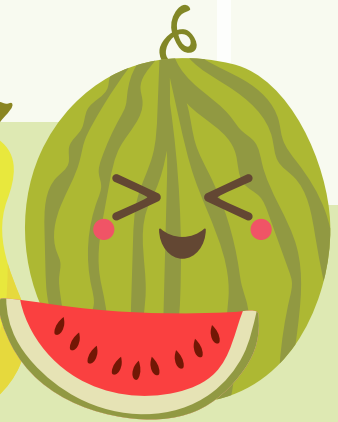
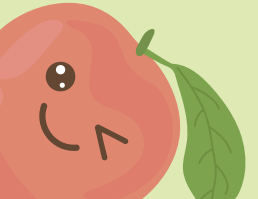
4 annosta

- 5 dl maitoa tai mantelijuomaa
- ½ dl sokeria
- 2 ½ rkl maissitärkkelystä
- 1 dl mantelijauhetta
- Hedelmäsalsa
- 1 omena
- 1 appelsiini
- 100 g viinirypäleitä

Mittaa pinnoitettuun kattilaan maito, kerma, sokeri, maissitärkkelys ja mantelijauho. Keitä miedolla lämmöllä muutama minuutti välillä sekoittaen. Siirrä kiisseli jäähtymään. Kuori ja pilko omena sekä appelsiini. Pese viinirypäleet ja puolita ne. Sekoita hedelmät. Jaa jäähtynyt kiisseli annosmaljoihin ja lisää päälle hedelmäsalsaa.

KURKKA  
VINKKEJÄ MYÖS  
VIKONLOPPUUN!

KOURALLINEN  
MARJOJA ANTAA  
ENERGIAA!



yhteishyvä.fi  
tuhansia reseptejä