

HELPOT MYSLIPATUKAT

Näitä tarvitset:

10 dl	kaurahiutaleita
1.5 dl	pähkinöitä ja manteleita rouhittuna
1 dl	(vaaleita) rusinoita tai kuivattuja hedelmäpaloja
1 tl	kanelia
100 g	voita tai margariinia
1 dl	hunajaa
1 dl	intiaanisokeria (tai ruokokidesokeria)

Valmistusohje:

Tästä reseptistä syntyy 12-15 myslipatukkaa. Myslipatukat säilyvät jääkaapissa.

1. Sekoita isossa kulhossa kaurahiutaleet, pähkinät, mantelit ja rusinat sekä kaneli.
2. Mittaa kattilaan voi, hunaja ja sokeri. Kuumenna seos kiehuvaaksi ja keitä noin 5 minuuttia. Kaada seos kuivien aineiden joukkoon ja sekoita hyvin.
3. Painele ”taikina” leivinpaperilla vuorattuun pienehköön uunivuokaan. Anna jähmettyä noin tunnin ajan jääkaapissa ja leikkaa levy suorakaiteen muotoisiksi paloiksi.
4. Kääri ne leivinpaperiin ja säilytä jääkaapissa.

lähde: <https://anna.fi/reseptit/helpot-myslipatukat>

MARJASMOOTHIE:

2 ½ dl	tuoreita tai pakastemarjoja
5 dl	maustamatonta jogurttia
1	banaani
(2–3 rkl	sokeria)
1 tl	vaniljasokeria

Pane marjat, jogurtti, viipaloitu banaani, (sokeri) ja vaniljasokeri tehosekoittimeen. Käytä konetta, kunnes seos on kuohkeaa ja sileää.

Voit marjojen tilalla käyttää myös mitä tahansa hedelmiä.

Muistathan, että pakastemarjojen pitää olla suomalaisia listeria vaaran vuoksi.

Jos kotonasi ei ole tehosekoitinta, voi smoothien tehdä myös sauvasekoittimella.

lähde: <https://www.martat.fi/reseptit/marjasmoothie/>