Monipuolinen puuroateria

Runsaskuituinen, vähäsuolainen leipä kasvirasvalevitteellä

Päärynä tai muu hedelmä

Ohrapuuro kanelilla

Rasvatonta maitoa tai kasvijuomaa, kuten soija- tai kaurajuomaa

HELPOSTI JA EDULLISESTI

PAREMPI VALINTA • BÄTTRE VAL •

Suosi Sydänmerkki-tuotteita.
Valitse Sydänmerkki-puuro
tai valmista itse.

SYDÄNLIITTO

Ohrapuuro

4 annosta

2 dl vettä
1,5 dl rikottuja ohrasuurimoita
1 l kevytmaitoa
0,5 tl suolaa

Valmistusaika

40 min

Tee näin

1. Kiehauta vesi, lisää suurimot ja anna veden imeytyä suurimoihin.
2. Lisää maito ja keitä miedolla lämmöllä noin 30 min. Sekoita välillä puuhaarukalla tai kauhalla pohjaa myöten.
3. Mausta suolalla. Ripottele annoksen päälle halutessasi kanelia.

VINKIT!

Tee puuro nopeammin Sydänmerkillä varustetuista annospusseista tai puurohiutaleista.

Lisukkeeksi sopivat myös marjat, kiisseli tai lusikallinen kasvirasva-levitettä.

HINTA-ARVIO/ANNOS

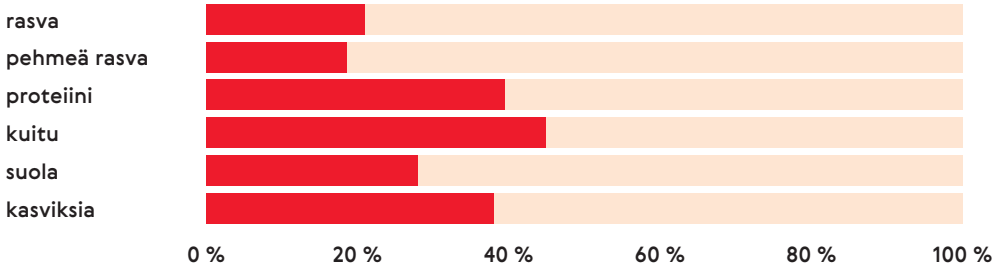
1,50 € (itse tehty)
2,50–3 € (valmisruoka)

MUOKKAA

Gluteeniton: Valitse hiutaleet tai suurimot gluteenittomina.

Maidoton ja vegaaninen: Vaihda maito kasvijuomaan, kuten soija- tai kaurajuomaan.

ATERIA SISÄLTÄÄ*



*osuus päivittäisestä saannista (2000 kcal)

PAREMPI VALINTA · BÄTTRE VAL

Sydänmerkki-tuotteita ja -reseptejä osoitteessa: SYDANMERKKI.FI

SYDÄNLIITTO