



Lapsiystävällinen tuorepuuro eli Overnight Oats

(1 annos)

Ainesosat

- 1 dl kaurahiutaleita
- 1 dl maitoa (tai kauramaitoa/muuta kasvimaitoa)
- 2–3 rkl jogurttia (vanilja tai maustamaton)
- 1 tl chia-siemeniä (valinnainen, mutta antaa hyvän koostumuksen)
- ½ tl hunajaa tai hieman hilloa (valinnainen, ei hunajaa alle 1-vuotiaille)

Valmistus:

1. Sekoita kaikki ainesosat hyvin purkissa tai pienessä rasiassa.
2. Laita jääkaappiin yön yli (vähintään 3–4 tunniksi).
3. Sekoita ennen tarjoilua ja koristele lapsen pitämällä herkuilla – esim. mustikoilla, banaaniviipaleilla tai omenakuutioilla.

.....

Tässä kolme herkullista makuvaihtoehtoa:

Banaanileipä

Lisää perusreseptiin:

- ½ muussattu banaani
- ¼–½ tl kanelia
- 1 tl chia-siemeniä (valinnainen)

Maistuu miedolta ja makealta – monen lapsen suosikki!

.....

Porkkanakakku

Lisää perusreseptiin:

- 2–3 rkl hienoksi raastettua porkkanaa
- ½ tl kanelia
- Ripaus vaniljasokeria (valinnainen)
- 1 tl rusinoita (valinnainen)
- Hiukan appelsiininkuorta (valinnainen, mutta antaa ihanan porkkanakakun maun)

Vinkki!

Voit lisätä päälle pienen lusikallisen vaniljajogurttia ja hiukan porkkanaraastetta antamaan väriä.

.....

Omenapiirakka

Lisää perusreseptiin:

- ½ raastettu omena
- ½ tl kanelia
- Ripaus vaniljasokeria (valinnainen)
- Vähän rusinoita (valinnainen)

Vinkki!

Lisää päälle hiukan rouskuvaa granolaa.