



Lapsiystävälinen 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)
- $\frac{1}{2}$ tl hunajaa tai hieman hiltoa (valinnainen, ei hunajaa alle 1-vuotialle)

Valmistus:

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

Tässä kolme herkullista makuvaihtoehtoa:

Banaanileipä

Lisää perusreseptiin:

- $\frac{1}{2}$ muussattu banaani
- $\frac{1}{4}-\frac{1}{2}$ tl kanelia
- 1 tl chia-siemeniä (valinnainen)

Maistuu miedolta ja makealta – monen lapsen suosikki!

Porkkanakakku

Lisää perusreseptiin:

- 2-3 rkl hienoksi raastettua porkkanaa
- $\frac{1}{2}$ tl kanelia
- Ripaus vaniljasokeria (valinnainen)
- 1 tl rusinoita (valinnainen)
- Hiukan appelsiininkuorta (valinnainen, mutta antaa ihanan porkkanakakun maun)

Vinkki!

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

Omenapiirakka

Lisää perusreseptiin:

- $\frac{1}{2}$ raastettu omena
- $\frac{1}{2}$ tl kanelia
- Ripaus vaniljasokeria (valinnainen)
- Vähän rusinoita (valinnainen)

Vinkki!

Lisää pääälle hiukan rouskuvaa granolaa.