

## Ravitsemus – tehtävä

Herkuttelu voi olla välillä muutakin kuin sipsejä tai munkkeja kaupasta: itse voi tehdä monenlaisia terveellisiä aamiaisia, jälkiruokia ja muita herkullisia välipaloja. Tällöin myös tiedät tarkasti mitä kaikkea syömisestä sisältää! Itse tekemällä voi myös kohdata uusia hyviä makuja ja samalla voi viettää hyvin aikaa esimerkiksi perheen tai kavereiden kanssa yhdessä kokeillen uusia reseptejä.

Tehtävänä on laittaa pieni välipala tai vaikka aamiainen viikonloppuna koko perheelle. Kerro seuraavalla tapaamiskerralla ryhmälle, mitä teit/teitte, miltä se maistui ja miltä tekeminen tuntui. Kokosimme muutamia helppoja ja terveellisiä reseptejä, joista voit valita. Vaihtoehtoisesti voit myös etsiä itse oman ohjeen.

### **Päärynä-voimapuuro (4 hengelle)**

4dl maustamatonta jogurttia tai maitorahkaa

4dl karkeaa päärynäraastetta

2dl kaurahiutaleita

2tl sokeria

(1tl vaniljasokeria)

Sekoita kaikki ainekset kulhossa. Anna turvota jääkaapissa muutama minuutti. Nauti kylmänä!

### **Banaani-marjasmoothie (2 annosta)**

1 banaani

2dl jäisiä marjoja

2dl rasvatonta maitoa tai jogurttia

n. 1rkl sokeria tai juoksevaa hunajaa

Paloittele kuorittu banaani tehosekoittimeen. Lisää marjat, neste ja sokeri. Soseuta sileäksi. Kuitujen saamiseksi voit myös lisätä juomaan 1rkl leseitä!

### **Porkkanateeleivät (n.10kpl)**

3dl kaurahiutaleita

3dl vehnäjauhoja/sämpyläjauhoja

1rkl leivinjauhetta

1tl suolaa

1 rkl sokeria/hunajaa

½dl maitoa

2-3 porkkanaa raasteena

Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää sokeri/hunaja, rasva ja neste. Sekoita taikina tasaiseksi ja jaa se leivinpaperille nokareiksi. Taputa nokareet kostutetulla kädellä leipäsiiksi ja paista uunissa 250-asteen lämmössä n. 10 min.

