



Kuntoilijan hiutaleherkku

Aineet: 5 dl maustamatonta jogurttia
2 dl kuntokaurahiutaleita
tai kaurahiutaleita
1 prk ananasmurskaa (227/149 g)
1-2 banaania
n. 1 dl sokeria
Koristeluun:
marjoja, esim.
mustaherukoita tai vadelmia

Valmistus: Sekoita jogurtin joukkoon hiutaleet, ananasmurska ja
kuutoidut banaanit.

Mausta sokerilla.

Jaa hiutaleherkku pieniin kulhoihin ja koristele annokset marjoilla.