



Kaurapuuro on kuulunut suomalaiseen aamiaispöytään jo ammoisista ajoista lähtien. Se on terveellinen aamupala, jota on helppo maustaa mm. marjoilla, raejuustolla tai vaikka pähkinöillä.

Vinkki: Valmistaessasi puuroa anna veden kumentua ennen kuin lisäät puurohiutaleet joukkoon äläkä hämmennä puuroa enemmän, kuin on tarpeen. Näillä kahdella vinkillä saat puurollesi mukavamman koostumuksen eikä siitä tule liisterimäistä.

- **Ainekset:**
 - Vesi n. 3dl (lisää tarpeen mukaan)
 - Kaurahiutale / kauralese 40g / 1dl
 - Valitsemasi marjat 100g
 - Oliiviöljy 1 tl
 - Halutessasi 2% raejuusto 100g (Näin saat lisää proteiinia aamiaisesellesi)
- Maidoton
 - Gluteeniton

Valmistus

- Kuumenna / kiehauta vesi kattilassa.
- Lisää kaurahiutaleet / leseet veteen
- Mausta puuroa vielä suolalla ja lisää ihan loppuksi 1 tl oliiviöljyä
- Koristele puuro vielä marjoilla
- NAUTI!

Kaurapuuron ravintosisältö:

Ravintosisältö:

kcal: 230
hiilihydraatti: 25g
rasva: 8g
proteiini: 8g
kuitu: 10g

Kaurapuuro + 100g 2 %raejuusto ravintosisältö:

Ravintosisältö:

kcal: 320
hiilihydraatti: 28g
rasva: 10g
proteiini: 24g
kuitu: 10g