

JOGURTTIVÄLIPALA

(1 annos)

SYDÄNMERKKI-
RUOKAOHJE

Tarvitset

2 desilitraa rasvatonta
maustettua jogurttia
1 desilitra kaurahiutaleita
1 desilitra suomalaisia mustikoita
1 ruokalusikallista sokeria

Tarjoiluun

1 banaani



Raaka-aineet



rasvaton jogurtti



kaurahiutaleet



suomalaiset mustikat



sokeri



banaani

Työvälineet



desilitra (dl)



kulho



ruokalusikka (rkl)



lusikka



veitsi



leikkuulauta

Tee jogurttivalipala näin

1 Mittaa kulhoon **2 desilitraa** rasvatonta jogurttia.



2 Mittaa kulhoon **1 desilitra** kaurahiutaleita.



3 Mittaa kulhoon **1 desilitra** mustikoita.



4 Mittaa kulhoon **1 ruokalusikka** sokeria.



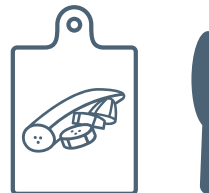
5 Sekoita ainekset lusikalla.



6 Peitä kulho lautasella. Laita kulho jääkaappiin ainakin **6 tunniksi**. Voit tehdä jogurttivalipalan valmiiksi edellisenä päivänä.



7 Pilko **banaani**.



8 Laita banaanipalat jogurttivalipalan pinnalle. Syö jogurttivalipala aamupalaksi, välipalaksi tai iltapalaksi.



JOGURTTI-VÄLIPALA TUNNETAAN MYÖS TUOREPUURO-NIMELLÄ.

VINKKI!
KÄYTÄ JOGURTTI-VÄLIPALASSA MITÄ TAHANSA HEDELMIÄ TAI SUOMALAISIA MARJOJA, HIUTALEITA TAI JOGURTTIA.