

# MARJASMOOTHIE

(4 annosta)

SYDÄNMERKKI-  
RUOKAOHJE

## Tarvitset

- 1 banaani
- 4 desilitraa rasvatonta piimää
- 3 desilitraa kaurahiutaleita
- 3 desilitraa suomalaisia mansikoita
- ½ desilitraa sokeria



## Raaka-aineet



banaani



rasvaton piimä



kaurahiutaleet



suomalaiset mansikat



sokeri

## Työvälineet



leikkuulauta



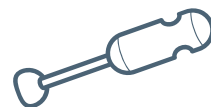
veitsi



kulho



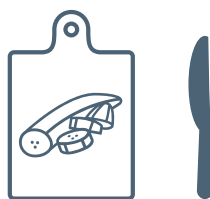
desilitra (dl)



sauvasekoitin

## Tee marjasmoothie näin

1 Kuori ja pilko **1 banaani** veitsellä.



2 Mittaa kulhoon **4 desilitraa rasvatonta piimää**.



3 Mittaa kulhoon **3 desilitraa kaurahiutaleita**.



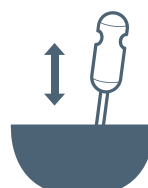
4 Mittaa kulhoon **3 desilitraa mansikoita**.



5 Mittaa kulhoon **½ desilitraa sokeria**.



6 Sekoita sauvasekoittimella tasaiseksi.



VINKKI!  
VOIT KÄYTTÄÄ  
SMOOTHIESSA MYÖS  
MUITA SUOMALAISIA  
MARJOJA, ESIMERKIKSI  
MUSTIKOITA  
TAI VADELMIA.