

TUOREPUURO

5 dl mantelijuomaa
1 dl mustaherukoita
0,5 dl auringonkukansiemeniä
0,5 dl seesaminsiemeniä
riipaus suolaa
0,5 dl sokeria
4 dl kaurahiutaleita
1 dl vadelmia

Lisää mantelijuomaan mustaherukka ja siemenet, murskaa ne sauvasekoittimella. Lisää loput raaka-aineet, sekoita ja anna puuron turvota yön yli.

Ohje Marja-Liisa Särkijärvi



VATKATTU MARJAPUURO

1 l vettä
200 g puolukoita
2 dl tummia mannasuurimoita
1-2 dl omenasosetta

1. Kuumenna vesi kiehuvaaksi ja lisää puolukat. Jos käytät pakastepuolukoita, lisää ne kylmään veteen ja kuumenna kiehuvaaksi.
2. Anna kiehua muutaman minuutin ajan, jotta puolukat menevät rikki. Jos haluat tasaisen lopputuloksen, voit siivilöidä nesteen.
3. Lisää kiehuvaan nesteeseen mannasuurimot koko ajan sekoittaen. Anna puuron hautua n. 7 minuuttia välillä sekoittaen.
4. Nosta puuro liedeltä. Sekoita joukkoon omenasose, jotta saat puuroon makeutta.
5. Jäähdytä puuro esim. kylmävesihauteessa.
6. Vatkaa jäähtynyt puuro kuohkeaksi sähkövatkaimella.

Vinkki! Omenasoseen asemasta makeuttamiseen voi käyttää myös muita hedelmäsosia tai soseutettua banaania. Puolukoiden asemasta voit esim. käyttää puna- ja mustaherukoita.

Vinkki! Jos syöjänä on pikkulapsi, kannattaa puuro vatkata vain kevyesti. Näin kuohkeus ei aiheuta turhia vatsavaivoja pikkuiselle.

Ohje: Martat