



MARIKA BORG

Rakastu
elämääsi!



HUIPPURAVINTOA KEHOLLE, MIELELLE JA SIELULLE

MARIKAN KUKOISTUSRUOKAA Tuorepuuro aamiaiseksi

Laitan illalla likoon lähes kaikki ainekset ja aamulla ei sitten tarvitse kuin lisätä muutama juttu ja valmista on. Sekä herkullista!
Hankin kaiken luomuna sillä haluan aamiaiseni olevan päivän tasapainoisin ja harkituin ateria. Tästä määrästä riittää yhdelle tai kahdelle, mutta sitä on helppoa suurentaa tai pienentää.

- 1 rkl chia-siemeniä
- 2 rkl kaurahiutaleita tai tattarirouhetta
- 1 dl omenasosetta
- 1 dl kauramaitoa
- 3 rkl auringonkukansiemeniä
- 2 rkl mulperinmarjoja tai gojimarjoja
- 2 rkl riisiproteiiniinjauhoa
- 2 rkl kookoshiutaleita
- 1 tl kardemummaa
- 1 tl viherjauhoa
- 2-3 kuivattua ja huuhdottua viikunaa

Vaihdellen tuoreita tai pakastettuja marjoja sekä erilaisia superruokia kuten tyrni- ja lakkajauhoa.

Laitan pieneen kulhoon chia-siemenet, kaurahiutaleet, mulperinmarjat sekä kardemumman ja viikunat. Sekoitan joukkoon omenasoseen ja kauramaidon. Annan seoksen turvota yön yli jääkaapissa. Laitan erikseen vesilasilliseen auringonkukansiemenet likoamaan. Aamulla huuhdon siemenet huolellisesti ja lisään ne jääkaapissa muhineeseen seokseen riisiproteiinin, viherjauhon ja kookoshiutaleiden kanssa. Päälle lisään marjoja ja usein vielä muutaman parapähkinän tai saksanpähkinän.

Nautin aterian suunnattoman kiitollisena siitä, että saan näin hyvää ja ravitsevaa ruokaa.

www.marikaborgblogi.fi www.valmennusmaailma.fi Facebook Marikan ystävät