



Hunajainen ja pähkinäinen aamupuuro

Syön joka aamu kaurapuuroa. Vatsani pitää siitä ja mistä vatsani pitää, siitä pidän minäkin. Puuroherätys antaa vatsalleni voimia ottaa vastaan sen kaiken muun, mitä päivän mittaan syön.

Mutta aikani kaurapuuroa perinteisesti voisilmän ja maidon kanssa syötyäni alkoi mieleni jo tehdä vaihtelua. Puuron sekaan laitoin erilaisia hedelmiä, omenaa raasteena, kun oli omenien aika, päärynää sen jälkeen ja sitten lisäsin vielä pähkinät ja jos niitä ei ollut sekoitin mukaan siemeniä.

Paras tulos oli silloin, kun näin jossain reseptissä puuroon lisättävän kananmunan ja pinnalle hunajaa!

Miten olinkin sen itse unohtanut – rakkaan hunajani, jota laitoin puuroon silloinkin, kun syön sen perinteisesti voisilmän ja maidon kera.

Testasin heti ja hyväähän siitä tuli!

NÄITÄ TARVITSIN



1 dl kauraryynejä (mielellän luomu)

1 tl leivinjauhetta

1 kananmuna

1,5 dl vettä

1 dl murskattuja pähkinöitä valintasi mukaan

kourallinen kuivattuja kivettömiä luumuja

1 tl kanelia ja ripaus kardemummaakin, jos pidät siitä

voita vuoaan voiteluun

Sam reilun kaupan hunajaa paistoksen pinnalle

JA NÄIN SEN TEIN

Lämmitin uunin 175 asteeseen ja voitelin 15 x 20 senttisen uunivuoan valmiiksi.

Pilkoin luumut ja pähkinät terävällä veitsellä ja sekoitin kulhossa ensin kuivat ainekset keskenään ja...



..lisäsin sitten veden ja kananmunan.



Sitten kaadoin seoksen voideltuun vuokaan ja lisäsin paistoksen pinnalle reilusti SAMin reilun kaupan hunajaa.

Pistin vuoan uuniin ja paistoin puuroa uunin keskiosassa, kunnes pinta oli kauniin kullanruskea. (Olisin ehkä voinut ottaa puuron pois uunista viittä minuuttia aikaisemmin, mutta kun unohduin lukemaan aamun lehteä...)



Niin hyvää tuli hunajaisesta aamupuurosta, että tätä kokeilua jatkan taatusti erilaisilla mausteilla edelleenkin. Myös Samin hunajissa löytyy monta hyvää vaihtoehtoa!



Ihania puuroaamuja Sinullekin <3 Sikke