



Hunajasiilmä aamupuuroon

2 annosta

1/2 l vettä tai maitoa

2 dl kaurahiutaleita

1/2 tl suolaa

2 kypsää banaania

2-3 rkl SAM Kesäkukka juoksevaa hunajaa

kanelia

Keitä kaurapuuro pakkauksen ohjeen mukaan, 10 minuuttia liedellä tai 3-4 minuuttia mikroaaltouunissa. Hienonna banaanit ja sekoita joukkoon hunaja.

Lisää seos valmiiseen puuroon. Tarjoa lämmin aamupuuro kanelin kera.