



Hunajaiset banaanivohvelit

10KPL

Nämä herkulliset välipalavohvelit ovat terveellisiä ja valmistuvat kädenkäänteessä. Ne sopivat niin aamu-, ilta- kuin välipalaksi, ja toimivat hyvin myös sporttaajille.

NÄITÄ TARVITSET:

5 banaania

10 kananmunaa

1 dl kookosjauhoja

2 rkl psyllium-jauhetta (voi korvata samalla määrällä vehnäjauhoja)

2 rkl Hunajainen Sam Reilun kaupan hunajaa

öljyä paistamiseen

VALMISTUS:

Pehmennä banaanit soseeksi esim. haarukalla ja laita soseutetut banaanit kulhoon. Lisää kananmunat ja sekoita. Lisää kookosjauho, psyllium-jauhe ja lopuksi hunaja. Anna taikinan turvota muutama minuutti ja paista vohveliraudalla öljyssä vohveleita. Tarjoile heti Hunajainen SAM hunajan, kasvipohjaisen rahkan tai kerman sekä tuoreiden marjojen kera.

Resepti á la Goji&Avocado