

Terveellisiä välipaloesimerkkejä

- **Porkkana-inkivääri pannukakut:** 4 kananmunaa, 1dl puuroa, 2 porkkanaa, pala inkivääriä, ripaus suolaa ja kaksiteelusikallista rosmariinia. Raasta porkkanat ja inkivääri. Sekoita kaikki aineet yhteen ja paista pannulla molemmilta puolilta kunnes pannukakut on kypsiä.



- **2 ainesosan keksit:** 2 banaani, 1,5dl kaurahiutaleita (mausteeksi voi laittaa esim. kanelia ja omena/1dl kookoshiutaleita). Muussaa banaanit haarukalla, sekoita kaurahiutaleiden kanssa sekaisin. Paista 200°C uunissa noin 10 minuuttia.



- **Riisikakut:** avokado, katkarapu ja ripaus yrttisuolaa / banaani and maapähkinävoi / päärynä, kaneli ja cashewpähkinät / margariinia, kurkkua ja leikkelettä



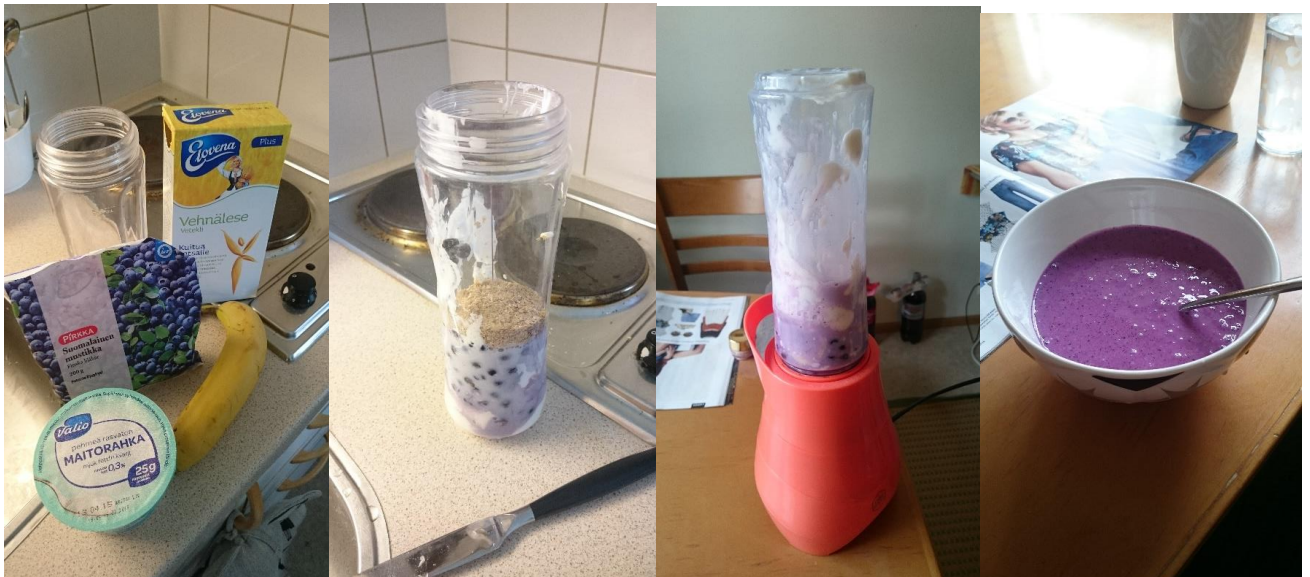
- **Hedelmäsalaatti:** 1 appelsiini, 1 banaan, 1 omena, 100g viinirypäleitä, ¼ vesimelonia. Kuori ja leikkaa hedelmät ja sekoita.



- **Ruisleipä:** voita, 2 palaa juustoa, kurkkua, tomaattia, salaatti, kalkkunaviipale.



- **Smoothie:** 1 rahka, 1 banaan, 1 päärynä, ½ avokado / 1 rahka, 1 banaan, 1dl mutikoita, ½ dl leseitä / 1 rahka, ¼ ananas, 1 banaan, ½ avokado. Leikkaa hedelmät ja sekoita blenderissä.



- **Banaani muffinit:** 2 banaania, 1 kananmuna, marjoja (vadelma, mansikka, mustikka). Paista uunissa 250°C n. 15 minuuttia, tarkista kypsyyt tikulla, ei tartu tikkuun.



- **Raakapatukka:** 1dl mandleita, ½dl kookoshiutaleita, 2dl kivetön taateli, 1rkl raastettua appelsiinikuorta, 3rkl hunajaa. Leikkaa mantelit ja taatelit. Sekoita yhteen pilkotut mantelit, taatelit, appelsiinikuori, kookoshiutaleet ja hunaja. Kauli taikinasta paksuhko levy ja leikkaa patukoiksi. Kääri patukat kelmuun ja laita jääkaappiin puoleksi tunniksi.



- **Banaani pallot:** 1 banaani, 3dl neljän viljan hiutaleita, 2rkl rusinoita. Muussaa banaani haarukalla. Sekoita muussattu banaani neljän viljan hiutaleet ja lisää rusinat. Paista uunissa 150°C noin 15 min.

