

Kaerasmuuti (4 portsjonit)

Koostisosad

- 600 ml keefiri
- 2 kuhjaga sl täisterakaerajahu
- 2 banaani
- 1 peotäis vaarikaid
- 1 peotäis pähkleid
- ½ tl kaneeli



Valmistamine

- Purusta banaan ja vaarikad kahvliga püreeks, kalla kannu.
- Tükelda pähklid väikesteks tükkideks, lisa vaarika-banaanipüreele.
- Lisa keefir, sega hoolega läbi.
- Lisa jahu, sega veelkord, maitsesta kaneeliga.
- Serveeri kaerasmuuti klaasidesse.