

Uzbriedinātās AUZU PĀRSLAS

50 g auzu pārslu
120 ml piena
60 ml bezpiedevu jogurta vai jogurta
ar piedevām
Medus vai cits saldinātājs
Piedevas (rieksti, augļi, šokolādes
skaidiņas, kanēlis utt.)

1. Ieber auzu pārslas burkā vai citā traukā ar vāku. Pievieno jogurtu. Tad pielej pienu un visu kārtīgi samaisi.



2. Uzliec traukam vāku un ievieto ledusskapī uz vienu nakti (vai vismaz divām stundām).



3. Pievieno medu, tad samaisi auzas un pievieno vēlamās piedevas.



Noteikti palūdz kāda pieaugušā palīdzību!

Atceries

Debesu Tēvs vēlas, lai mēs rūpētos par savu ķermeni, ēdot veselīgu pārtiku (skat. Mācības un Derību 89. nodaļu).

Veselīgs ieteikums

Auzu pārslas ir lielisks šķiedrvielu avots. Šķiedrvielas palīdz uzturēt sāta sajūtu. Šķiedrvielas var uzņemt, ēdot daudz pilngraudu, pupiņu un augļu.