



Jaskan luomumustikkasmoothie

- 2 dl maustamatonta luomujogurttia
- 2 dl mustikoita
- 1 rkl luomuhunajaa
- 3 rkl luomukauraleseitä

Mittaa kaikki ainekset kulhoon ja jauha sekaisin sauvasekoittimella. Kaada isoon lasiin ja nauti!

Jaakko Nuutila on keittiömestari ja Luomuliiton puheenjohtaja. ”Nautin smoothien hyväksi startiksi päivään tai välipalaksi salitreeneiden jälkeen. Sen salaisuus on luomujogurtissa ja kaurassa sekä metsiemme marjoissa. Käyttämällä luontoystävällisiä luomutuotteita saan hyvän mielen”, Jaska sanoo.

