

# GLUTEENITON & MAIDOTON



## PSYLLIUMVANUKAS (4 lasillista)

### MUSTIKKA-KOOKOS:

6 dl kookosmaitoa  
2 dl mustikoita  
0,5 dl sokeria tai hunajaa  
2 rkl Farina Psylliumia

### PUOLUKKA-MANTELI:

6 dl makeuttamatonta mantelimaitoa  
2 dl puolukoita  
0,5 dl sokeria tai hunajaa  
2 rkl Farina Psylliumia

1. Tee ensin mustikka-kookos: Mittaa blenderiin kaikki ainekset, psyllium viimeisenä. Surauta tasaiseksi ja kaada lasiin ja laita jääkaappiin.
2. Puhdista kannu. Tee samalla tavalla puolukka-manteli. Annostele mustikka-kookoksen päälle. Anna kiinteytyä hetki jääkaapissa tai tarjoa heti.

### VINKKI!

Vanukas maistuu parhaalta, kun neste on valmiiksi kylmää. Jos käytät pakastemarjoja, sulata niitä hetki.

Psylliumia voi käyttää chiansiementen tapaan. Ruoissa sitä käytetään sidosaineena ja kuitulisänä. Leivonnassa se helpottaa taikinan käsittelyä. Runsaskuituinen psyllium jauhetaan ratamonsukuisen plantago-kasvin siemenistä.