Nopea välipala

Ennen treenejä, koulupäivän jälkeen tai töiden lomassa tarvitaan helppoa välipalaa. Nämä vinkit eivät vaadi kokkailua – yhdistelet vain mieleisesi määrät aineksia keskenään. Onnistuu lapsiltakin!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kreikkalainen jogurtti | hedelmäsalaatti | Hedelmämysli | Juokseva hunaja  | = kreikkalainen hedelmäpommi |
| Hedelmärahka vanilja | pensasmustikat | ananaspalat | cashewpähkinät | = kuntoilijan välitankkaus |
| Rustiikkinen vehnäsämpylät | Tuorepesto | mozzarella | tomaatti | = caprese-sämpylä |
| karjalanpiirakka | Tonnikalaa vedessä | Tuorejuusto valkosipuli ja yrtit | salaatinlehti | = tuhti tonnikalapiirakka  |