

RETKEI RUOKAA



Löydät meidät myös Instasta!



RETKEILIJÄN MEHEVÄ BANAANILEIPÄ

Tämä banaani-kauraleipä on ollut luottoeväs jokaisella retkellä viime viikkoina. Sitä on syöty aamupalana puuron sijaan, välipalana, iltapalana ja jälkiruokana. Paljon energiaa vaativilla retkillä leivän päälle kannattaa vielä sivel-
lä maapähkinävoita tai omenahilloa. Kaurahiutaleet tekevät leivästä ihanan pehmeän ja mikä parasta, tämä leipä vain paranee päivien mitta. Leipää voi kelien viilentyessä vielä lämmittää retkikeittimellä tai nuotiolla ennen nauttimista.

BANAANI-KAURALEIPÄ

- 3 kypsää banaania
- 100 g voisulaa
- 1,5 dl sokeria
- 1 kananmuna
- 3 dl vehnä jauhoja
- 2 dl kaurahiutaleita
- 1 dl manteli rouhetta
- 2 tl vaniljasokeria
- 1 tl kanelia
- 1 tl kardemummaa
- 1 tl leivinjauhetta
- riipaus suolaa

Ohje:

1. Soseuta banaanit sauvasekoittimella.
2. Sekoita voisula, sokerit ja muna banaanisoseen joukkoon.
3. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää taikinaan.
4. Voitele suorakaiteen mallinen noin litran vetoinen vuoka ja kaada taikina siihen.
5. Paista 175-asteisessä uunissa noin 50 minuuttia.
6. Pakkaa mukaan kokonaisuena tai valmiiksi siivutettuna.

Lotta & Erika

NOUSUN KERHOT

TARZAN- JA CHEETAH -KERHOT
Liikunnan alkeita leikkien Tarzanissa 3-5 ja Cheetahissa 5-7 -vuotiaille.
T To 15.00-16.00 C To 16.00-17.00

JUNIORI SALIBANDY

G Ma 16.00-17.00 E/D Ke 16.30-18.30
F Ma 17.00-18.30 D Pe 16.30-18.00

AIKUISTEN SALIBANDY

Salibandyn alkeita ja hyvää seuraa.
N Ma 18.30-20.30, M Ma 20.30-22.00

REENIRINKI

Toiminnallista lihaskuntoreeniä.
Ke 18.30-19.30

SLALOM

Alkeis- ja edistyneitä ryhmiä junioreille.
Ilmoittautuminen alkaa 1.11.

**KAIKKIIN KERHOIHIN
SAA TUTUSTUA MAKSUTTA
ÄKÄSLÖMPÖLÖN LIIKUNTAHALLILLA
VIIKOILLA 37 & 38**

**LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMINEN
YLLAKSENNOUSU.FI**



OTA KUUKKELI
SEURANTAAN
FACEBOOKISSA
JA INSTASSA!

MAKUJA LAPIN LUONNOSTA

