

TAVURESEPTI

marjasmoothie



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänliiri ry

5

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveeyteen -hanke

dl

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveeyteen -hanke

ras

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveeyteen -hanke

va

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveeyteen -hanke

ton

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveeyteen -hanke

ta

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveeyteen -hanke

mai

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveeyteen -hanke

toa

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

2

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

dl

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

ras

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

va

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

ton

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

ta

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

jo

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

gurt

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

tia

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

2

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

dl

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

va

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

del

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

mia

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

2

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

dl

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

mus

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

ti

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

koi

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

ta

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

$\frac{1}{2}$

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

tl

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

kar

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

de

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

mum

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

maa

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

1

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

rkl

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

juok

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

se

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

vaa

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

hu

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

na

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

jaa

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

4

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

rkl

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

kau

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

ra

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

le

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

sei

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

tä

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

MAR

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

JA

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

SMOOT

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

HIE

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry

Reseptitehtävän ratkaisu

MARJASMOOTHIE

- 5 dl rasvatonta maitoa
- 2 dl rasvatonta jogurttia
- 2 dl vadelmia
- 2 dl mustikoita
- $\frac{1}{2}$ tl kardemummaa
- 1 rkl juoksevaa hunajaa
- 4 rkl kauraleseitä



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydämpiiri ry

