



MARIELLEŠ BLOGGA

Ruonasmáihli

RUONASMÁIHLI :

- 1 rušpi
- ½ eahppel dahje sohkkaris/søhta appelsiinna
- 1 sellerinađđa
- 1 čorpmadievva brokkoli
- 1 čorpmadievva spinat
- ½ avocado

Čázi nu ollu go ieš háliidat. Mađi unnit čáhci, dađi suohkadat máihli. Sáhtát, jus háliidat, lasihit vel lunddolaš yoghurtta, jus ii leat glutenallergiiija, dahje glutenkeahtes yoghurtta jus lea glutenallergiiija.

DAGA NÁ:

1. Doidde buot ruotnasiid golgi čázis
2. Smávve buot ruotnasiid/šaddosiid ja bija buot máihlemašiidnii
3. Bija máihlemašiinna jorrat vai ruotnasat/šattut seaguhuvvojit máihlin
4. Lasit veaházii mielde čázi ja/dahje yoghurt dassá go máihli lea nu suohkat go ieš háliidat
5. Njorre ruonasmáihlli glássii ja juga
6. Bija ruonasmáihlli galbmaskáhpai vai bissu galmmasin

🕒 5-10 min – 1 olbmui

REAIDDUT:

- Máihlemašiidna
- Cáhpanfiellu
- Gohkkenniibi
- Glássa
- Njammanbohcci
- Lihtarmihttu