

# ÄITIENPÄIVÄN VOHVELIAAMIAINEN

## KAURAVOHVELIT

(NOIN 6-8 KPL)

- 4 DL (160 G) KAURAJAUHOJA (TAI KAURAHIUATALEITA)
- 4 DL MAUSTAMATONTA SOIJA- TAI KAURAJUOMAA
- 250 G MAUSTAMATONTA SOIJA- TAI LUONNONJOGURTTIA
- ½ TL SUOLAA
- 1 ½ TL LEIVINJAUHETTA
- 2 RKL SULATETTUA KOOKOSÖLJYÄ TAI VOITA

Jos käytät kaurahiutaleita, jauha ne tehosekoittimella jauhoksi. Sekoita taikinan ainekset keskenään ja anna turvota vohveliraudan lämpenemisen ajan. (Jos taikina on liian paksua, lisää maitojuomaa).

Paista vohveliraudalla öljyssä tai voissa rapeita vohveleita ja tarjoile mieluiten lämpiminä.





# BROILERI-AVOKADOTÄYTE

- 1 KYPSÄ AVOKADO
- 250 G MAUSTAMATTOMIA BROILERINSUIKALEITA TAI (KYLÄMÄSÄVU)TOFUA
- 1 PUNAINEN PAPRIKA
- SUOLAA, MUSTAPIPPURIA, KURKUMAA, CHILIÄ
- RUOHOSIPULIA TAI KEVÄTSIPULIN VARSIA SILPUTTUNA
- 0,5 DL MAUSTAMATONTA SOIJAJOGURTTIA TAI LUONNONJOGURTIA
- (KORIANTERIA)

Paista broilerinsuikaleet tai tofu pannulla ja mausta suolalla, pippurilla ja halutessasi kurkumalla ja chilillä.

Pilko paprika ja lisää se broilerin sekaan. Soseuta avokado haarukalla, sekoita mukaan jogurtti sekä suolaa ja pippuria ja ruohosipulisilppua.

Viimeistele annokset korianterilla tai ruohosipulilla.

# VIHREÄ HEDELMÄTÄYTE & TAATELIKINUSKI

- 2 PÄÄRYNÄÄ
- 4 KYPSÄÄ KIIVIÄ
- ½ LIME
- (SITRUUNAMELISSAA)
  
- 10 TUORETTA TAATELIA
- 2 RKL SOKERITONTA MAAPÄHKINÄVOITA
- 1 ½ DL KAURAMAITOA TAI MUUTA JUOMAA
- (¼ TL SUOLAA JOS KÄYTTÄMÄSI MAAPÄHKINÄVOI ON SUOLATONTA)

Sekoita ainekset tehos Kuori ja pilko hedelmät. Mausta limen mehulla ja silppua joukkoon sitruunamelissaa. Laita hedelmät hetkeksi viileään maustumaan.

Poista taateleista kivet ja soseuta kaikki ainekset sauva- tai tehosekoittimella tasaiseksi kinuskiksi. ekoittimessa ihan tasaiseksi.

Jos et käytä pakastettua pinaattia, lisää jääpaloja tai pakasta banaani etukäteen.

