

KIINTEYDY KOTIRUOALLA

– helpot ja herkulliset reseptit arkeen:
yhden päivän ruoat



Heippa, tässä muutama resepti.

Olen Maikki: personal trainer ja hyvinvointi- ja ravintovalmentaja. Työssäni autan naisia tekemään terveellisestä elämästä omannäköistä, mutkatonta ja pysyvää: ruokailun suhteen tämä tarkoittaa monelle sitä, että ruoanlaitto on mahdollisimman helppoa, nopeaa ja ei kuormita arjessa, vaikka ateriat itsessään ovatkin ravitsevia ja herkullisia.

Siksi halusin tarjota sinulle muutamia reseptejä ravitsevaan ja hyvinvointia tukevaan kokkailuun, jotta voisit saada inspiraatiota ruoanlaittoon, joka ei vie arjessa loputtomasti aikaa ja energiaa, vaan ennemminkin vapauttaa sitä muihin asioihin.

Nämä reseptit on suunniteltu niin, että ne tukevat painonhallinta- tai kiinteytymistavoitteita. Ateriat on mitoitettu keskivertonaiselle ja jokaisesta reseptistä tulee yksi annos. Jos kokkaat isommalle poppoolle tai haluat tehdä kerralla enemmän ruokaa, kerro vain annetut määrät niin monella kuin haluat annoksia.

Toivon, että tämä pieni opas on sinulle antoisa, ja toivotan oikein mielekkäitä kokkailuja ja makuelämyksiä!



BANAANI- OMENAPANNUKAKKU UUNISSA



2 kananmunaa



1 omena



1/2 dl kaurahiutaleita

1/2 banaani

1 tl kanelia

1/4 tl leivinjauhetta

Lämmitä uuni 225°C asteeseen. Vuoraa pieni uunivuoka leivinpaperilla.

Jauha kaurahiutaleista jauhoa tehosekoittimella. Sekoita jauhoon kananmunat, kaneli, leivinjauhe ja sekoita.

Pese ja pilko omena pieniksi paloiksi ja muussaa banaani haarukalla. Sekoita muiden ainesosien kanssa.

Kaada taikina uunivuokaan ja paista uunissa noin 40 minuttia, tai kunnes pannukakku on kiinteä ja ruskistunut pinnasta.





SUSHIKULHO LOHELLA



100 g lämminsavustettua lohta



1/3 paprika

1/4 kurkku

1 porkkana

1 noripaperi



30 g täysjyväriisiä

Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaisesti.

Pese ja pilko paprika ja kurkku. Silppua noripaperi. Pese tai kuori porkkana ja suikaloi kuorimaveitsellä.

Jäähdytä riisi halutessasi.

Kokoa annos.

VIHANNEKSIA KIKHERNETAHNALLA



200 g kikherneitä



1/4 kurkku

1/2 paprika

sitruunan mehua



1 tl oliiviöljyä

kasvimaitoa

juustokuminaa

mustapippuria

Pese ja pilko vihannekset.

Aseta tehosekoittimeen kikherneet, öljy ja oman makuun sopivasti sitruunan mehua, mausteita ja suolaa sekä sen verran kasvimaitoa, että tehoksekoitin alkaa käydä. Aja tasaiseksi massaksi.

Voit valmistaa tahnan myös sauvasekoittimella.



NYHTÖKAURAPASTA



80 g nyhtökauraa



1/3 paprika

1/6 kesäkurpitsa

125 g tomaattimurskaa
tuoreita yrttejä



30 g täysjyväpastaa



2 tl oliiviöljyä



Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaisesti. Lisää ripaus suolaa.

Pese ja pilko kasvikset ja kuullota niitä pannulla oliiviöljyn kera, kunnes ovat saaneet hieman väriä pintaan. Lisää nyhtökaura, tomaattimurska ja yrtit hauduta sen aikaa kuin haluat.

Kokoa annos ja nauti lämpimänä.

MARJASORBETTI



3/4 dl heraproteiinia



2 dl erilaisia pakastemarjoja



1 banaani



2 rkl pähkinöitä
kasvimaitoa

Pilko ja pakasta banaani.

Aseta tehosekoittimeen jäinen banaani, pakastemarjat, heraproteiini ja sen verran kasvimaitoa, että tehosekoitin alkaa käydä. Sekoita sileäksi sorbetiksi.

Kaada kulhoon ja rouhi päälle pähkinöitä.

