

TERVEELLISET VÄLIPALAT

KOTIIN & TÖIHIN



MAIKKI
MARJANIEMI

Hyvä välipala antaa energiaa iltapäivään ja alkuiltaan ja mahdollistaa esimerkiksi liikunnan harrastamisen ennen päivällistä. Välipalalla on merkitystä illan syömisen hallinnassa: kun nälkä ei pääse liian kovaksi, on kotiin tullessa helpompi tehdä hyvinvointia tukevia valintoja. Lisäksi vältät illan napostelut, mieliteot ja pohjattomalta tuntuva nälän.

Tähän kirjaan on koottu ideoita helppoihin välipaloihin kotiin, töihin tai matkalle mukaan otettavaksi. Osan voit ostaa suoraan kaupasta ja mukana on myös välipaloja, jotka kulkevat tarvittaessa mukana koko päivän ilman kylmäsäilytystä ja soveltuvat myös lennolle otettavaksi. Kaikki välipalat on koottu siten, että ne sisältävät kylläisyyttä tukevaa proteiinia, kasviksia ja sopivasti rasvaa.



Ikoni tarkoittaa, että reseptissä on mainittu erityisruokavaliioon sopiva vaihtoehto.

- V** VEGAANINEN
- G** GLUTEENITON
- F** FODMAP
- E** EVÄÄKSI SOPIVA

Evääksi sopivissa resepteissä koostumus ei kärsi vaikka välipalan valmistaisi etukäteen. Säilytä eväät mielellään kylmässä.

TEKSTI & RESEPTIT

Laillistettu ravitsemusterapeutti Sanni Massinen

KUVAT

Sanni Massinen

Teoksen levittäminen ilman tekijän erillistä lupaa on kielletty tekijänoikeuslain nojalla.

©Maikki Marjaniemi Valmennukset Oy

2019

SISÄLLYS

HYVÄN VÄLIPALAN ABC	5
EVÄÄKSI SILLOIN, KUN EI OLE MAHDOLLISUUTTA KYLMÄSÄILYTYKSEEN.....	6
VALMIINA KAUPASTA	8
LENTOKONEESEEN SOPIVAT EVÄÄT	9

RESEPTIT

VÄLIPALASMOOTHIEN PERUSOHJE	11
PROTEIINIPITOINEN TUOREPUURO ILMAN PROTEIINIJAUHETTA.....	12
KASVISPANNARI	13
VADELMARIISIFRUTTI.....	14
HEDELMÄJOGURTTI.....	15
PUOLUKKAINEN PROTEIINIVAAPTO SUKLAALLA TAI LAKRITSILLA	16
MUNAKOISOPIKKUPIZZAT	17
HUMMUS & DIPPİKASVIKSET	18
TUOREPUURO HÄRKÄPAPUROUHEELLA.....	19
PORKKANAKAKKUTUOREPUURO	20
KAHDEN RAAKA-AINEEN BATAATTILETUT	21
OMENAPANNUKAKUT.....	22
BANAANILETUT	23
CHIAVANUKKAAT.....	24
SITRUKSINEN COOKIE DOUGH -VÄLIPALA	25
PAISTETUT OMENALOHKOT JA PROTEIINIVANILJAKASTIKE.....	26
SUKLAAPANNARI.....	27
VISIPUURO	28
LIILA SMOOTHIE	29
PIZZAPANNARI.....	30
PSYLLIUMVANUKAS.....	31
PÄHKINÄSUKLAAJOGURTTI	32
HUMMUS ILMAN KIKHERNEITÄ	33
MOKKA-SUKLAASMOOTHIE.....	34
MAIDOTON "RAHKA".....	35
MIX AND MATCH -TUOREPUUROT	36
MOKKAPALA	36
KORVAPUUSTI	36
PÄÄRYNÄ-TAHINI-KINUSKI.....	37
PUNAJUURI-PUOLUKKA.....	37
BLENDATTAVA RAAKAPUURO	38
KOLME BANAANIJÄÄTELÖMAKUA	39
NOPEAT PORKKANALETUT.....	40
MATALAN KYNNYKSEN VIHERSMOOTHIE	41
KANA-ANANASLEIVÄT	42

A background image of raspberries, split into three vertical sections. The left and right sections show vibrant red raspberries in sharp focus, while the middle section is a semi-transparent overlay with a lighter, faded raspberries background.

**HYVÄN
VÄLIPALAN
ABC**

HYVÄN VÄLIPALAN ABC

A PROTEIINIA

Välipala saatetaan toisinaan kuitata vaikkapa vain hedelmällä, jolloin lounas- tai päivällisaikaan mennessä nälkä on suorastaan kiljuva. Myöskään leipä parilla juustoviipaleella tai annos puuroa ilman lisukkeita ei pidä kylläisyyden tunnetta yllä kovin pitkään, koska proteiinin määrä jää alhaiseksi.

Hyvästä välipalasta saa noin 20 - 25 g proteiinia, jolloin mukaan tarvitsee selkeän proteiininlähteen.

B VÄREJÄ

Hyvässä välipalassa on aina mukana jotakin värikästä - mieluiten reilusti. Värikkästä ruuasta saatavat vitamiinit, kivennäisaineet ja antioksidantit parantavat vireystilaa myös tyypillisen iltapäiväväsymyksen iskiessä. Kasvikset ja marjat lisäävät myös välipalan täyttävyyttä huomattavasti, sillä ne kasvattavat annoskokoa sopivalla energiamäärällä ja lisäävät kuitupitoisuutta.

Näitä voit syödä niin paljon kuin huvittaa, mutta **ota vähintään reilu kourallinen tai kaksi**.

C HYVÄÄ RASVAA

Kolmas tärkeä komponentti välipalassa on rasva. Hyvistä rasvanlähteistä saat paitsi energiaa ja siten pidempiaikaisen kylläisyydentunteen, myös elimistön toiminnalle olennaisen tärkeitä rasvahappoja. Rasva tasaa myös aterian jälkeistä verensokerin nousua.

Valitse laadukas rasvan lähde ja vältä välipaloja, jotka sisältävät prosessoituja rasvoja. Hyviä vaihtoehtoja ovat etenkin avokado, lohi (josta saat myös proteiinia), pähkinät ja siemenet sekä kylmäpuristetut öljyt. Välillä rasvat voivat tulla myös esimerkiksi kananmunista tai muista eläinkunnan tuotteista, kunhan ne eivät ole pääasiallisia rasvan lähteitä ruokavalion kokonaisuudessa.

Sopiva määrä rasvaa välipalalla on suunnilleen 10 - 15 grammaa, minkä saa esimerkiksi puolikkaasta avokadosta tai pienestä kourallisesta manteleita.

Nälän tasosta ja omasta aktiivisuudesta riippuen välipalaan voi sisällyttää marjojen tai kasvien lisäksi myös hyvälaatuisia hiilihydraatteja, kuten täysjyväviljaa, banaania tai esimerkiksi kuituvattuja hedelmiä. Niin kannattaakin tehdä erityisesti silloin, kun on menossa välipalan jälkeen liikkumaan tai välipalalla täytyy pärjätä useita tunteja.

EVÄÄKSI SILLOIN, KUN EI OLE MAHDOLLISUUTTA KYLMÄSÄILYTYKSEEN

Jos eväille ei ole kylmäsäilytystä, ne täytyy koota siten, ettei säilyminen tule ongelmaksi. Melkein mikä tahansa säily huoneenlämmössä pari tuntia, myös maito- ja kypsät lihatuotteet. Helteellä on kuitenkin oltava säilytyksen kanssa tarkempi.

Pääsääntöisesti kaikki kasviperäiset tuotteet säilyvät syömäkelpoisina normaaliolosuhteissa yhden päivän ajan. Myös keitetyt kananmunat säilyvät kuorissaan ongelmitta. Kunnolla kypsennetty kananmuna ei juuri vaikuta välipalojen säilymiseen, joten hyvin paistetut proteiiniletut, suolaisen pannukakun tai mikrossa valmistettavan mukikakun voi hyvin pakata mukaan, vaikkei kylmäsäilytystä olisikaan.

Maitotuotteille tyypillistä on hapantuminen huoneenlämmössä, mikä ei estä käyttöä mutta vaikuttaa maun miellyttävyyteen. Tuntikausia lämmennyt jogurtti tai rahka ei maistu raikkaalta, vaikka mitään terveydelle haitallista siellä ei heti synnykään. Pari-kolme tuntia ei vielä vaikuta makuunkaan merkittävästi. Pidemmän ajan säilytyksessä maitotuotteiden korvaaminen kasvimaidoilla on perusteltua. Proteiinipitoisen ja täyttävän tuorepuuron voi valmistaa kasvimaidosta, hiutaleista ja proteiinijauheesta tai soijarouheesta, se säilyy tarvittaessa vaikka aamusta iltaan.

Lihat tuotteet ja etenkin kala ja kana ovat herkimpiä pilaantumiselle. Jos sinun täytyy kuljettaa ruoka-annosta mukanasasi yli kaksi tuntia tai säilyttää sitä lämpimässä, valmista kasvisruokaa. Tofusta, Nyhtökaurasta ja Härkiksestä tai pavuista ja linsseistä valmistettu ateria säilyy jopa päivän ajan, etenkin jos ei lisää mukaan maitotuotteita tai kasvimaitotuotteita sisältäviä kastikkeita. Ruokaisat salaattit ovat käteviä, niitä voi valmistaa yllämainituista kasviproteiinin lähteistä tai papupastoista.

Jos eväsleipien tarvitsee säilyä vain pari tuntia, proteiinin lähteeksi sopivat leikkeleet ja kylmäsavulohi. Juusto säilyy vähän pidempään, ja hyvin paistettua kananmunaa tai tofua voi säilyttää huoneenlämmössä vähän pidemmänkin reissun ajan.

Yksi toimiva kikka eväiden viileänä pysymiseen on lisätä osa aineksista jäisinä juuri ennen lähtöä. Esimerkiksi tuorepuuron tai rahka-annoksen voi pakata muuten valmiiksi etukäteen ja lisätä lopuksi pakastemarjat, evässalaatti tai muu ruoka-annos pysyy kylmänä pakasteherneiden avulla (käytä kotimaisia marjoja ja vihanneksia).

PAKASTETTAVA EVÄSRASIA PIDENTÄÄ SÄILYMISAIKAA

Mikäli ruokaa tai välipaloja säilyttää lämpimässä jatkuvasti esimerkiksi liikkuvassa työssä, kannattaa harkita tähän suunnitellun eväsrasian hankkimista.

Rasioita on saatavilla pakastettavalla kannella, joka toimii "kylmävaraajana". Ne lupaavat pitää ruuan viileänä huoneenlämmössä 7 tunnin ajan. Rasioita löytyy ainakin nettikaupoista alle 20 eurolla.

PROTEIINIJAUHEET

Proteiinijauheet valmistetaan tavallisista ruoka-aineista, kuten maidosta, herneestä tai riisistä.

Heraproteiini on juustonvalmistuksessa yli jäävä proteiini, joka menisi muutoin hukkaan tai eläinten rehuksi. Siitä kuivaamalla valmistettava jauhe on kätevä tapa lisätä proteiinia välipaloihin. Maultaan se on mietoa. Hera sekoittuu nesteeseen hyvin ja tekee esimerkiksi smoothieista ja hedelmä- ja marjapohjaisista ”jäätelöistä” kuohkeita ja kermaisia.

Kasvipohjaisten proteiinijauheiden koostumus on tiiviimpi ja ne imevät enemmän nestettä. Ne sopivat parhaiten esimerkiksi leivontaa, jogurtin sekaan tai lusikoitaviin smoothiekulhoihin.

Nykyään proteiinijauheita on saatavilla pienemmistäkin kupoista, ja useimmiten ne löytyvät välipalapatukoiden lähetyvilistä. Kannattaa valita arkikäyttöön maustamaton jauhe, tai vaihtoehtoisesti steviolalla makeutettu jauhe, jos haluaa välipaloihinsa makeutta.

KASVIMAITOJUOMAT

Monissa resepteissä on käytetty kasvimaitojuomia. Ne sopivat kaikille riippumatta siitä, noudattaako jotakin erikoisruokavaliota vai ei. Tämän kirjan resepteissä kasvimaitojuomat ovat pääsääntöisesti tuomassa makua sekä joihinkin välipaloihin myös makeutta, eivät siis lehmänmaidon korvikkeena. Halutessaan ne voi korvata myös muulla nesteellä, jolloin välipalan maku muuttuu mutta koostumus juurikaan. Huomioi, että etenkin kauramaidon korvaaminen lehmänmaidolla vähentää reseptin makeutta selkeästi.

Kookosmaito on muihin maitoihin verrattuna poikkeus, sillä se vastaa enemmän kermaa ja on mukana tuomassa välipaloihin täyteläisyyttä. Siksi sitä käytetään vain pieniä määriä, eikä kookoksen maku maistu juurikaan läpi. Maultaan miedoimpia ovat tetraan pakatut kookosmaidot, jotka ovat säilyketölkkiä terveellisempi pakkausmateriaalivalinta. Kookosmaidon korvaamiseen sopivat parhaiten (liotetut) pähkinät, pähkinätahnat tai kermaisen kypsä avokado.

VALMIINA KAUPASTA

Keitetyt kananmunat ja naposteluporkkanat (+ hedelmä)



Raejuusto tai maustamaton rahka ja marjat tai hedelmä + 2 rkl pähkinöitä tai siemeniä



Hyvälaatuinen proteiiniapatukka (esimerkkejä seuraavalla sivulla), kirsikkatomaatit, kotimainen omena



Täysjyväkaura- tai ruisleipä kylmäsavulohella tai kalkkuna- tai broilerileikkeleellä ja kasviksilla

LENTOKONEESEEN SOPIVAT EVÄÄT



Hyvälaatuinen proteiiniapatukka on vähäsokerinen, alle 10 g imeytyvää hiilihydraattia per patukka, eikä sisällä keinotekoisia makeutusaineita, kuten sukraloosia, aspartaamia ja asesulfaami K:ta. Proteiinia koko patukassa on hyvä olla vähintään 10 grammaa.

Esimerkiksi nämä patukat ovat laadukkaita:

- Foodin kollageenipatukat (maidoton, soijaton)
- Osa Questbareista on makeutettu luonnollisemmin: Cinnamon roll, Chocolate Peanut Butter, Double Chocolate Chunk, Strawberry Cheesecake, Coconut Cashew, Mocha Chocolate Chip)
- Leader Softbar Stevia (valkosuklaa, suklaa, sitruuna-juustokakku)
- Cocovi Superprotein (maidoton, soijaton, vegaaninen)
- Evoke Protein Crunch (maidoton, vegaaninen)

Lentokoneessa matkustaminen aiheuttaa eväille lisärajoituksia, sillä kovin nestemäisiä ruokia ei voi kuljettaa mukana. Toisaalta, jos lento on pitkä, ongelmaksi muodostuu myös kylmäsäilytyksen puute.

Yksi kätevästi mukana kulkeva vaihtoehto on tuorepuuro, jonka kuivat ainekset on sekoitettu valmiiksi. Annostele rasiaan hiutaleita, heraproteiinijauhetta, kuitua esimerkiksi chiasta, rouhitusta pellavasta tai psylliumista sekä siemeniä, pähkinöitä tai rusinoita. Lentokoneessa voit lisätä vain veden ja turvottaa muutaman minuutin ennen syömistä. Hera tekee puurosta kermaisen, vaikka nesteenä olisikin vain vettä. Halutessasi voit lisätä vielä banaania tai valmiiksi pilkottuja hedelmänpaloja. Huomioi tosin se, että lainsäädäntö rajoittaa kasvituotteiden, kuten hedelmien ja marjojen tuomista Suomeen EU:n ulkopuolelta.

Muita lentokoneeseen sopivia eväitä ovat keitetyt tai paistetut kananmunat, banaani- tai muut proteiiniletut, täytetyt leivät (valitse täytteet sen mukaan, kauanko leivän täytyy säilyä lämpimässä (katso vinkit kohdasta "Eväät ilman kylmäsäilytystä"). Napostelukasvikset ja tahini valmiiksi rasiassa toimivat myös, vaikkapa yhdessä keitettyjen kananmunien kanssa. Pähkinöistä, siemenistä ja kuivahedelmistä voi tehdä sekoituksia, jotka kulkevat laukun pohjalla tarvittaessa myös hätävarana. Proteiinia sekoitukseen saa lisäämällä sellaisenaan käyttövalmista härkäpapurouheseosta.



RESEPTIT



VÄLIPALASMOOTHIEN PERUSOHJE

- 2 - 3 DL MARJOJA JA/TAI HEDELMÄ
- NESTEEKSI 1 - 2 DL KASVIMAITOA, JÄÄHTYNYTTÄ TEETÄ TAI VETTÄ
- KOURALLINEN TUORETTA TAI PAKASTEPINAATTIA TAI LEHTIKAA-LIA TAI TUORETTA YRTTIÄ
- PROTEIINI ½ - 1 DL PROTEIINIJAUHETTA TAI 150 G RAHKAA TAI KREIKKALAISTA JOGURTtia
- KERMAISUUTTA TUOMAAN ½ AVOKADO, 1 RKL PÄHKINÄVOITA TAI 2 RKL PÄHKINÖITÄ
- (KUIDUKSI 1 RKL CHIASIEMENIÄ TAI PELLAVAROUHETTA, 1 TL PSYLLIUMIA TAI ½ DL KAURALESEITÄ)

VINKKI! Voit maustaa smoothien esimerkiksi tummalla tai raakakaakaojauheella, kuivatulla mintulla, raakalakritsijauheella (sopii erityisesti marjojen kanssa), raastetulla limen, sitruunan tai appelsiinin kuorella tai kardemummalla.



PROTEIINIPITOINEN TUOREPUURO ILMAN PROTEIINIJAUHETTA



- 1 ½ - 2 DL KAURAMAITOA TAI SOIJAJOGURTtia
- ¾ DL HALUAMIASI HIUTALEITA
- ½ DL HERNEPROTEIINI- TAI SOIJAROUHETTA
- 1 - 2 DL MARJOJA
- 2 RKL KURPITSANSIEMENIÄ
- 2 RKL RUSINOITA TAI LUUMUJA TAI VIKUNOITA PILKOTTUNA
- (KANELIA)

Sekoita ainekset keskenään ja anna turvota hetken aikaa tai yön yli.

KASVISPANNARI



- 2 MUNAA
- 1 ½ DL KARKEAA KESÄKURPITSARAASTETTA
- 1 ½ DL KARKEAA PORKKANARAASTETTA (VOIT KÄYTTÄÄ MYÖS 3 DL YHTÄ KASVISTA)
- ½ DL TÄYSJYVÄSPELTTIJAUHOJA, TATTARIJAUHOJA TAI KAURAISTA JAUHOSEOSTA
- ¼ TL SUOLAA
- 2 RKL VOIMAKASTA JUUSTORAASTETTA TAI MURENNETTUA FETAA
- TUOREITA TAI KUIVATTUJA YRTTEJÄ, KUTEN OREGANOJA JA TIMJAMIA, PIZZAMAUSTETTA
- 1 TL ÖLJYÄ

Kuullota raasteita nopeasti kuivalla pannulla kunnes niistä irtoaa hieman nestettä. Sekoita sillä välin taikinan ainekset keskenään.

Kaada raaste nesteineen pannulta taikinaan, sekoita tasaiseksi. Lisää pannulle 1 tl öljyä ja kaada taikina siihen. Kypsennä ensin keski- ja sitten miedommalla lämmöllä, kunnes pannari on hyytynyt. Käytä tarvittaessa kantta kypsytymisen nopeuttamiseksi.

Tarjoile esimerkiksi salaatin, fetan tai vuohenjuuston, puolukoitten tai luonnonjogurtin kera.

VADELMARIISIFRUTTI

4 ANNOSTA



- 2 DL TUMMAA PUURORIISIÄ
- 2 DL VETTÄ
- 1 L TÄYTELÄISTÄ KAURAJUOMAA TAI LUOMUTÄYSMAITOA
- ½ TL SUOLAA
- 1 - 2 RKL HUNAJAA TAI VAAHTERASIIRAPPIA (TAI STEVIATIPPOJA)
- ½ TL VANILJAJAUHETTA TAI 1 TL AITOVANILJASOKERIA
- 1 DL LUOMUKUOHUKERMAA TAI JÄÄKAAPPIKYLMAÄ KOOKOSKERMAA
- 200 G PAKASTEVADELMIA
- 1 RKL HUNAJAA (TAI STEVIATIPPOJA)

Keitä riisipuuro etukäteen. Kiehauta vesi ja riisi ja lisää maito kun vesi on imeytynyt riisiin. Hauduta puuroksi, noin 40 minuuttia. Mausta lopuksi suolalla, hunajalla ja vaniljalla.

Valmista myös vadelmasose: kiehauta vadelmat kattilassa ja mausta hunajalla.

Jäähdytä sekä riisipuuro että vadelmasose jääkaapissa. Vatkaa kerma tai kookoskerma vaahdoksi ja sekoita riisipuuroon.

Kokoa riisifrutti kerrostamalla kylmää riisipuuroa ja vadelmasosetta annoksiksi.



HEDELMÄJOGURTTI



- ½ BANAANI
- ½ PÄÄRYNÄ
- REILU KOURALLINEN PERSIKKAA, (PAKASTE-)MANGOJA TAI PERSIMONIA
- 2 DL KREIKKALAISTA JOGURTTIA TAI SOIJAJOGURTTIA (TAI MAUSTAMATONTA RAHKAA)
- 1 - 2 RKL CHIASIEMENIÄ TAI ROUHITTUA PELLAVAA

- PINNALLE PÄHKINÄROUHETTA

Soseuta jogurtti tai rahka ja hedelmäpalat keskenään.

Voit jättää osan hedelmistä soseuttamatta tai vain sekoittaa jogurtin ja hedelmäpalaset lusikalla keskenään.



PUOLUKKAINEN PROTEIINIVAAPTO SUKLAALLA TAI LAKRITSILLA

G



- 1 ½ DL PAKASTEPUOLUKOITA (TAI MUSTIKOITA)
- 1 KYPSÄ PÄÄRYNÄ (TAI BANAANI) KUORITTUNA JA PALOINA PAKASTETTUNA
- ¾ DL SUKLAAN TAI VANILJAN MAKUISTA HERAPROTEIINIJAUHETTA
- (MAUSTAMATON JAUHEKIN KÄY, JOS PIDÄT HIEMAN VÄHEMMÄN MAKEASTA)
- 1 RKL TUMMAA TAI RAAKAKAKAOJAUHETTA TAI 1 TL LAKRITSIAUHETTA
- ½ KYPSÄ AVOKADO TAI ½ DL KOOKOSKERMAA
- TARPEEN MUKAAN 2 RKL KASVIMAITOA TAI VETTÄ

Soseuta marjat ja päärynäpalat sekä avokado tai kookoskerma sauvasekoittimella tasaiseksi, kohmeiseksi soseeksi. Jos sauvasekoittimesi ei ole kovin tehokas, lisää hiukan nestettä.

Lisää proteiini- ja kaakaojauheet sekä ripaus suolaa ja ala vatkaamaan seosta varoen sähkövatkaimella (pidä astiasta kunnolla kiinni, sillä alkuun vatkain pyörii hieman heikommin ennen kuin seos alkaa vaahtoutumaan). Vatkaa noin minuutin ajan, kunnes koostumus kuohkeutuu.

Heraproteiinista ja pakastetuista marjoista ja hedelmistä syntyy kuohkea ja täyttävä mousse-tyyppinen välipala.

Huomioi, että vaahtoutumisefekti vaatii heraproteiinijauheen käyttöä, ja se tuo makuun myös täyteläisyyttä.

MUNAKOISOPIKKUPIZZAT



- 1 MUNAKOISO
- 1 - 2 RKL OLIIVIÖLJYÄ
- SUOLAA
- 70 G TOMAATTIPYREETÄ
- 1 (PUHVELIN-)MOZZARELLAPALLO
- KIRSIKKATOMAATTEJA
- VIIPALOITUJA HERKKUSIENIÄ (TUOREITA TAI LASIPURKKIIN SÄILÖTTYJÄ)
- 1 - 2 VALKOSIPULINKYNTTÄ MURSKATTUNA
- YRTTISEKOITUSTA TAI PIZZAMAUSTETTA
- TUORETTA BASILIKAA

Kuumenna uuni 200 asteeseen. Viipaloi munakoiso pituussuunnassa noin ½ - 1 cm viipaleiksi.

Tee viipaleista riittävän ohuita, jotta ne eivät jää sitkeiksi. Laita viipaleet pellille ja valuta päälle oliiviöljyä ja ripottele päälle suolaa. Kypsennä viipaleita noin 10 - 15 minuuttia.

Ota munakoisot uunista ja levitä niille tomaattipyreetä ja yrttimaustetta sekä valkosipulimurskaa. Asettele päälle viipaloituneet herkkusienet ja kirsikkatomaatit. Revi pinnalle mozzarella. Laita vielä uuniin noin 5 - 10 minuutiksi, kunnes juusto on sulanut.

Viimeistele tuoreella basilikalla ja tarjoile lämpiminä esimerkiksi runsaan salaatin kera.

HUMMUS & DIPPIKASVIKSET



- 1 TETRA (NOIN 230 G) KIKHERNEITÄ
 - 1 RKL TAHINIA (JOS SINULLA EI OLE TAHINIA, VOIT KORVATA SEN ÖLJYLLÄ)
 - 1 - 2 RKL KYLMÄPURISTETTUA OLIIVIÖLJYÄ (MYÖS SITRUUNAN-MAKUINEN ÖLJY SOPII)
 - ½ PIENEN SITRUUNAN MEHU
 - ½ - 1 TL JUUSTOKUMINAA
 - ¼ - ½ TL SUOLAA
 - VETTÄ OHENTAMISEEN
 - (½ DL OLUTHIIVAHUUTALEITA)
-
- KASVIKSIDÄ, KUTEN PORKKANAA, PAPRIKAA, OMENAA, KURKKUA, VARSISELLERIÄ, KUKKAKAALIA

Valuta ja huuhtele kikherneet.

Soseuta kaikki ainekset sauvasekoittimella rouheiseksi tai ta-saiseksi. Maista ja lisää tarvittaessa mausteita, sitruunaa tai oliiviöljyä ja ohenna vedellä.

Jos sinulla sattuu olemaan oluthiivahiutaleita, lisää niitä ekstra-makua tuomaan.



TUOREPUURO HÄRKÄPAPUROUHEELLA



- 1 DL KAURAHIUATALEITA
 - 1 ½ - 2 DL KAURAMAITOA
 - ½ - 1 DL HÄRKÄPAPUROUHESEOSTA (VERSO)
 - (RIPAUS SUOLAA)
-
- PÄÄLLE MARJOJA JA SIEMENIÄ

Sekoita kaurahiutaleet ja härkäpapuruheeseos kauramaitoon.

Anna turvota pari tuntia tai yön yli, jolloin härkäpapuruhe pehmenee.

Käyttövalmis härkäpapuruheeseos on kuin muroja, ja niitä voi syödä sellaisenaan välipalana vaikka pähkinöiden ja rusinoiden kanssa.

Tuorepuuroon ne tuovat rouheisuutta ja proteiinia, jolloin nälkä pysyy kauemmin poissa. Kauramaito tekee tästä puurosta jo itsessään maukkaan, mutta halutessaan lisämakua saa sekoittamalla joukkoon marjoja tai hedelmäpaloja.

PORKKANAKAKKUTUOREPUURO



- 1,5 - 2 DL (SOIJA-)JOGURTtia TAI -RAHKAA
- 1 PORKKANA HIENOKSI RAASTETTUNA
- 2 RKL KASVIPROTEIINIJAUHETTA (TAI KAURAHUUTALEITA)
- 1 DL ISOJA KAURAHUUTALEITA
- 2 RKL PÄHKINÄROUHETTA
- 1 - 2 RKL RUSINOITA
- LUSIKAN KÄRJELLINEN SUOLAA
- ½ TL KANELIA
- ½ TL KARDEMUMMAA
- ¼ TL INKIVÄÄRIÄ

- + TARPEEN MUKAAN MAKEUTUKSEEN MUUTAMA TAATELI PILKOTTUNA TAI HIUKAN KOOKOSSOKERIA TAI VAAHTERASIIRAPPIA, JOS KÄYTÄT MAUSTAMATONTA PROTEIINIJAUHETTA TAI KORVAAT SEN KAURALLA

Sekoita kaikki ainekset keskenään. Tarkista maku.

Anna tekeytyä jääkaapissa pari tuntia tai yön yli.

Jos puuro sakeutuu liikaa, ohenna tilkalla haluamaasi nestettä.



KAHDEN RAAKA-AINEEN BATAATTILETUT

G

- 2 MUNAA
- 1 DL KYPSIÄ BATAATTIKUUTIOITA (UUNISSA TAI HÖYRYTTÄMÄLLÄ KYPSENNETTYJÄ)
- ¼ TL SUOLAA
- HALUTESSA:
 - RIPAUS VALKO- TAI MUSTAPIPPURIA
 - RIPAUS CHILIÄ JA INKIVÄÄRIÄ

Sekoita taikinan ainekset tasaiseksi teho- tai sauvasekoittimella. Paista isoja tai pieniä lettuja pannulla tilkassa öljyä.

Täytä haluamillasi täytteillä.



- 1 DL KAURAHIUATALEITA
- 1 DL KAURAMAITOA (TAI MUUTA MAITOA)
- 2 - 4 RKL MAKEUTTAMATONTA OMENASOSETTA (ESIM. BIONA)
- 1 MUNA
- ½ TL LEIVINJAUHETTA
- ½ TL KANELIA
- ½ TL KARDEMUMMAA
- RIPAUS SUOLAA
- (STEVIA TIPPOJA TAI HIUKAN HUNAJAA)
- PÄÄLLE 1 ISO OMENA
- PAISTAMISEEN VOITA TAI NEITSYTKOOKOSÖLJYÄ

Sekoita kaikki taikinan ainekset keskenään esimerkiksi sauvasekoittimella tai haarukalla kulhossa. Anna turvota noin 10 minuuttia. Paista keskilämmöllä pieniä pannukakkuja (noin 1 rkl taikinaa / pannukakku). Kuutioi omena pannukakkujen paistuksessa.

Kun letut ovat valmiit, lisää pannulle hieman rasvaa ja paista omenakuutioita yhdessä kanelin kanssa kunnes ne pehmenevät ja saavat hieman väriä.

Tarjoile pannarit paistettujen omenakuutioiden ja esimerkiksi rahkan tai vaniljaproteiinista ja mantelimaidosta sekoitetun kastikkeen kanssa.

Tarjoiluun sopii myös sivun 26 vaniljakastike.

BANAANILETUT



- 2 MUNAA
- 1 KYPSÄ BANAANI
- 1/8 TL SUOLAA
- 1/4 TL KARDEMUMMAA
- 1/4 TL KANELIA
- 1/3 TL LEIVINJAUHETTA
- PAISTAMISEEN 1 TL KOOKOSÖLJYÄ TAI VOITA

Sekoita ainekset teho- tai sauvasekoittimella tasaiseksi tai soseuta banaani haarukalla ja sekoita ainekset pienessä kulhossa käsin.

Kuumenna pannu, lisää öljy ja kaada tai lusikoi taikina joko useammaksi pieneksi tai yhdeksi suureksi letuksi.

Kypsennä miedolla lämmöllä kunnolla ennen kuin käännät, niin letut pysyvät hyvin koossa.





CHIAVANUKKAAT

KAHVINMAKUINEN



- 2 DL KAHVINMAKUISTA KAURAMAITOA
- 2 RKL CHIASIEMENIÄ
- ½ DL (HERA-)PROTEIINIJAUHETTA, SUKLAA TAI VANILJA
- (1 RKL TUMMAA KAAKAOJAUHETTA PUOLEEN ANNOKSEEN, JOS HALUAT KERROSVANUKKAAN)
- LISÄKSI 1,5 DL VADELMIA TAI 1 PÄÄRYNÄ TAI ½ BANAANI

VANILJA



- 2 RKL CHIASIEMENIÄ
- 2 DL KAHVIIN TARKOITETTUA TÄYTELÄISEMPÄÄ KAURAMAITOA
- ½ DL (KASVI-)PROTEIINIJAUHETTA, VANILJA
- SUOLARIPAUUS
- (VANILJAJAUHETTA TAI AITOVANILJASOKERIA)
- MARJOJA

Sekoita muut ainekset paitsi marjat tai hedelmäpalat keskenään ja anna turvota yön yli.

Lisää aamulla marjat tai hedelmät päälle.

SITRUKSIINEN COOKIE DOUGH -VÄLIPALA



- 1,5 DL KYPSIÄ, JÄÄKAAPPIKYLMIÄ TAI PAKASTETTUJA BATAATTI-KUUTIOITA
- ½ APPELSIINI
- 4 RKL KAURAHIUVALEITA
- ½ DL (KASVI-)PROTEIINIJAUHETTA, VANILJA TAI SUKLAA
- 2 RKL PÄHKINÄVOITA
- RIPAUS SUOLAA
- MAKEUTUKSEEN HALUTESSA 2 - 3 TL HUNAJAA TAI VAAHTERA-SIIRAPPIA

MAUSTAMISEEN (VALITSE YKSI TAI USEAMPI):

- 1 TL PIKAKAHVIJAUHETTA
- 2 TL TUMMAA KAAKAOJAUHETTA
- ½ TL APPELSIININ KUORTA RAASTETTUNA
- KANELIA JA KARDEMUMMAA

Soseuta ainekset sauvasekoittimella tasaiseksi. Mausta haluumallasi tavalla, voit myös esimerkiksi sekoittaa vain osaan "taikina" kahvia tai kaakaota.

Anna tekeytyä jääkaapissa muutama tunti tai yön yli, niin maku paranee.

VINKKI! Kakkutaikinamaista makua saat lisäämällä teelusikan kärjellisen ruokasoodaa.





VINKKI Ksantaania käytetään psylliumin tapaan tuomaan sitkoa taikinaan gluteenittomassa leivonnassa. Se toimii myös sakeuttajana, kuten tässä maitopohjaisessa vaniljakastikkeessa ja tekee esimerkiksi erilaisista vaahdoista (kts. puolukaisen suklaavaahdon resepti) kestävämpiä. Sitä löytyy markettien leivontahyllystä.

Jos et halua ostaa ksantaania, voit tehdä vaniljakastikkeen sekoittamalla vaniljaproteiinin maustamattomaan jogurttiin tai pieneen määrään (noin ¼ dl) mantelimaitoa.

PAISTETUT OMENALOHKOT JA PROTEIINIVANILJAKASTIKE



- 2 OMENAA
- ½ DL KAURAHIUVALEITA TAI PIENI BANAANI
- ½ TL KANELIA
- ½ TL INKIVÄÄRIÄ
- RIPAUS SUOLAA
- PAISTAMISEEN 1 TL VOITA TAI KOOKOSÖLJYÄ

VANILJAKASTIKE

- 2 ½ DL MAKEUTTAMATONTA MANTELIMAITOA
- ¾ DL VANILJAN MAKUISTA HERAPROTEIINIJAUHETTA
- ¼ TL KSANTAANIA
- ⅛ TL SUOLAA
- 1 TL KOOKOSÖLJYÄ TAI 2 RKL CASHEWPÄHKINÖITÄ
- (¼ TL VANILJAJAUHETTA TAI ½ TL VANILJAUUTETTA)

Valmista vaniljakastike, jos haluat kastikkeesta kylmää, voit valmistaa sen etukäteen jääkaappiin. Tee useampi annos kerralla ja käytä esimerkiksi puuron päällä tai sellaisenaan marjojen kanssa. Sekoita mantelimaito ja ksantaani vispilällä pinnoitetussa kattilassa ja kuumenna, kunnes se alkaa sakeutua. Lisää proteiini jauhe vispaten, kun maito on lämmennyt, niin se sekoittuu paremmin. Ota saostunut vaniljakastike levyltä ja mausta suolalla (ja vaniljalla). Sekoita joukkoon kookosöljy. Jos käytät cashewpähkinöitä, anna kastikkeen jäähtyä jonkin aikaa ja sekoita sen jälkeen pähkinöiden kanssa teho- tai sauvasekoittimella tasaiseksi.

Kastike sakeutuu lisää jääkaapissa jäähtyessään.

Pilko omenat, kuori ne myös, jos et käytä luomua tai kotimaista. Viipaloi banaani. Kuumenna pannu ja laita siihen öljy tai voi.

Kuullota omenapaloja, banaaniviipaleita tai kauraa sekä mausteita keskilämmöllä, kunnes omenat saavat hiukan väriä ja ovat napakan pehmeitä.

SUKLAAPANNARI

PELLILLINEN



- 5,5 DL LUONTAISESTI GLUTEENITONTA JAUHOSEOSTA TAI SPELTTIJAUHOJA
- 1 TL LEIVINJAUHETTA
- ½ TL SUOLAA
- 4 KANANMUNAA
- 1 L SUKLAAN MAKUISTA SOKEROIMATONTA KAURAJUOMAA
- 3 RKL HUNAJAA TAI VAAHTERASIIRAPPIA
- 2 RKL VOITA TAI KOOKOSÖLJYÄ

Kuumenna uuni 225 asteeseen.

Sulata voi tai kookosöljy pienessä kulhossa lämpiävässä uunissa. Sekoita sillä välin muut taikinan ainekset keskenään kulhossa.

Anna taikinan turvota uunin lämpenemisen ajan.

Kaada taikina syvälle pellille leivinpaperin päälle ja kypsennä keskitasolla noin 20 - 25 minuuttia.



VISPIPUURO

2 ANNOSTA



- 1,5 DL KVINOAA (TAI 1 DL KAURA- TAI SPELTTIMANNASUURIMOITA)
- ¼ TL SUOLAA
- 3 - 4 DL VETTÄ
- 250 G RAPARPERIA
- 2 RKL HUNAJAA TAI KOOKOSSOKERIA (EI TARVITA, JOS LISÄÄT MYÖHEMMIN MAUSTETTUA HERAPROTEIINIJAUHETTA)

JÄÄHTYNEEN PUURON KANSSA TEHOSEKOITTIMEEN LISÄKSI:

- 200 G PAKASTEMANSIKOITA
- 1 DL KOOKOSMAITOA TAI -KERMAA TAI ½ DL CASHEWPÄHKINÖITÄ
- 1 DL (VANILJAN MAKUISTA) HERAPROTEIINIJAUHETTA - EI PAKOLLINEN MUTTA KUOHKEUTTAA JA MAKEUTTAA PUUROA
- MAKEUTUSTA TARPEEN MUKAAN, JOS ET KÄYTÄ MAUSTETTUA PROTEIINIJAUHETTA

Huuhtele kvinoa hyvin ja lisää kattilaan veden ja raparperipalojen kera. Keittele puuroksi noin 15 - 20 min kunnes kvinoa on puuroutunut ja raparperi pehmentynyt. Mausta suolalla ja kookosokerilla ja anna jäähtyä huoneenlämpöiseksi.

Laita puuro tehosekoittimeen mansikoiden (ja heraproteiinin) kanssa tehosekoittimeen ja sekoita tasaiseksi ja kuohkeaksi.

Jos et käytä proteiinijauhetta, tarjoile puuro esimerkiksi kahvi-kauramaidon tai muun rasvaisemman maitojuoman kera.

LIILA SMOOTHIE



- 2 DL PAKASTEMUSTIKOITA
- 1 KYPSÄ PÄÄRYNÄ
- ½ KYPSÄ AVOKADO
- 1 DL KAURAJUOMAA
- (HALUTESSA ¾ DL HERAPROTEIINIJAUHETTA)
- (KOURALLINEN TUORETTA KORIANTERIA TAI ½ TL LAKRITSIJAUHETTA TÄYDENTÄÄ MAKUA)

Sekoita ainekset teho- tai sauvasekoittimella tasaiseksi, paksuksi smoothieksi.



PIZZAPANNARI



- 3 DL LUONTAISESTI GLUTEENITONTA JAUHOSEOSTA TAI SPELTTI-JAUHOJA
- 7 DL MAITOA TAI MANTELI- TAI KAURAMAITOA
- 3 KANANMUNAA
- 1 RKL OLIIVIÖLJYÄ
- 1 TL SUOLAA
- 1 RKL OREGANOA
- 1 TL VALKOSIPULIJAUHETTA TAI 3 VALKOSIPULINKYNTTÄ MURSKATTUNA
- (1 TL PUNAISTA CURRYTAHNAA TAI PESTOA)

TÄYTTEEKSI:

- 1 PIENI KESÄKURPITSA
- 1 ISO PAPRIKA
- 1 PRK HERKKUSIENIÄ TAI 200 G TUOREITA
- JUUSTORAASTETTA
- SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA
- (VALKOSIPULIMURSKAA)
- (10 CM PALA PURJOA)

Kuutioi kasvikset ja kuullota niitä pannulla, kunnes ne pehmenevät. Mausta suolalla ja pippurilla. Sekoita pannukakkutaikinan ainekset keskenään ja anna turvota uunin lämpenemisen ajan.

Kaada taikina reunalliselle leivinpaperoidulle pellille ja lusikoi kasvikset tasaisesti päälle. Raasta juusto ja ripottele pinnalle.

Paista 200 asteessa keskitasolla noin 20 - 25 minuuttia.

VINKKI! Voit halutessasi lisätä täytteeksi kasvien oheen myös paistettua jauhelihaa tai broileria tai esimerkiksi Härkistä tai fetajuustoa.

PSYLLIUMVANUKAS



- 2 DL KAURAMAITOA
- 1 TL PSYLLIUMJAUHETTA
- ½ DL (KASVI-)PROTEIINIJAUHETTA
- MARJOJA TAI HEDELMÄPALOJA

Sekoita ainekset keskenään ja anna turvota vähintään pari tuntia tai yön yli. Voit lisätä marjat tai hedelmät vasta tarjoiluvaiheessa.

Jos käytät heraproteiinijauhetta, joka imee kasviproteiinia vähemmän nestettä, voit lisätä psylliumin määrää esim. 1 ½ - 2 teelusikalliseen tai vähentää nesteen määrää.



PÄHKINÄSUKLAAJOGURTTI



- 1 ½ DL LUONNONJOGURTTIA TAI SOIJAJOGURTTIA
- 1 RKL MAAPÄHKINÄVOITA
- ½ - ¾ DL SUKLAANMAKUISTA PROTEIINIJAUHETTA (MYÖS VANILJA KÄY)
- 1 - 2 RKL TUMMAA KAAKAOJAUHETTA
- 1 BANAANI
- 1 REILU RKL PELLAVAROUHETTA TAI CHIASIEMENIÄ

Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa tasaiseksi.

Anna hyytyä jääkaapissa muutama tunti tai yön yli ja nauti kylmänä.

HUMMUS ILMAN KIKHERNEITÄ



- 200 G PAKASTEHERNEITÄ
- 1 ISO KYPSÄ AVOKADO
- ¼ - ½ TL CHILIJAUHETTA
- 1 PIENI VALKOSIPULINKYNSI TAI ½ TL VALKOSIPULIJAUHETTA
- ½ TL SUOLAA
- ½ SITRUUNAN TAI LIMEN MEHU
- MUSTAPIPPURIA MYLLYSTÄ

Soseuta ainekset keskenään sauvasekoittimella rouheiseksi tahnaksi. Herneitä ei tarvitse sulattaa. Maista ja lisää halutessasi jotakin maustetta. Myös juustokumina sopii joukkoon.

Tarjoile esimerkiksi riisin tai pastan ja paistetun broilerin kanssa, leipien tai hapankorppujen levitteenä taikka dippinä.



MOKKA-SUKLAASMOOTHIE



- 1 PÄÄRYNÄ (PAKASTETTUNA)
- 2 - 3 PALAA PAKASTEPINAATTIA
- 2 DL MAKEUTTAMATONTA MANTELIMAITOA
- 1 RKL TUMMAA TAI RAAKAKAAKAOJAUHETTA
- 20 KPL CASHEWPÄHKINÖITÄ
- $\frac{3}{4}$ DL HERAPROTEIINIJAUHETTA TAI $\frac{1}{2}$ DL KASVIPROTEIINIJAUHETTA (VANILJA TAI SUKLAA)
- $\frac{1}{2}$ RKL CHIASIEMENIÄ TAI $\frac{1}{2}$ TL PSYLLIUMIA
- $\frac{1}{2}$ - 1 TL PIKAKAHVIJAUHETTA
- (1 TL KUIVATTUA PIPARMINTTUA TAI PARI TIPPAA PIPARMINTTUAROMIA)

Sekoita kaikki ainekset teho- tai sauvasekoittimella sileäksi ja kuohkeaksi smoothieksi.

MAIDOTON "RAHKA"



- 2 RKL CHIASIEMENIÄ
- ½ DL RIISI-, HERNE- TAI MUUTA VEGAANISTA PROTEIINIJAUHETTA (MAUSTAMATON TAI VANILJA)
- 2 DL MANTELIMAITOA TAI KAURAMAITOA
- 2 TL CASHEWPÄHKINÄTAHNAA TAI VAALEAA TAHINIA
- (JOS HALUAA, MAKEUTUKSEEN STEVIATIPPOJA TAI VAAHTERA-SIIRAPPIA TAI HUNAJAA)

Sekoita kaikki ainekset keskenään.

Jos haluat rahkasta tasaista, sekoita ainekset tehosekoittimella sileäksi. Anna turvota viileässä muutama tunti tai yön yli.

Nauti marjojen kera.

Chiasiemeniä, kasviproteiinista ja mantelimaidosta syntyy maidoton ja kasviperäinen rahkan korvike, joka ajaa välipalan proteiinin asiaa. Neutraalein lopputulos syntyy maustamattomalla jauheella, makua saa maustetulla.





MIX AND MATCH -TUOREPUUROT

MOKKAPALA



- 1 DL KEITETTYÄ KAHVIA
- ½ DL KOOKOSMAITOA
- ½ DL MANTELIMAITOA, KOOKOSMAITOA TAI KAHVIA
- 1 ½ DL KAURAHUUTALEITA
- 1 - 2 RKL TUMMAA TAI RAAKAKAAKAOJAUHETTA
- 1 RKL CHIASIEMENIÄ TAI 1 TL PSYLLIUMIA
- ½ DL SUKLAAN TAI VANILJAN MAKUISTA PROTEIINIJAUHETTA (TAI 1 RKL HUNAJAA)
- RIPAUS SUOLAA

Halutessa päälle suklaakastike ½ dl suklaa- tai vaniljaproteiinia, 2 rkl manteli- tai kookosmaitoa tai kahvia ja 1 tl kaakaojauhetta

Sekoita tuorepuuron ainekset keskenään ja anna turvota viileässä pari tuntia tai yön yli. Lisää halutessasi suklaakastike päälle tarjoiluvaiheessa.

KORVAPUUSTI



- 1 KYPSÄ BANAANI
- 1 ½ DL MAKEUTTAMATONTA MANTELIMAITOA
- 1 DL MAUSTAMATONTA LUONNON- TAI SOIJAJOGURTTIA
- 1 ½ DL KAURAHUUTALEITA
- 1 - 2 RKL CHIASIEMENIÄ TAI ROUHITTUA PELLAVAA
- 1 RKL MANTELIVOITA TAI VAALEAA TAHINIA
- 1 TL KANELIA
- ½ TL KARDEMUMMAA
- ½ TL INKIVÄÄRIÄ
- RIPAUS SUOLAA
- PINNALLE HIUKAN VAAHTERASIIRAPPIA TAI HUNAJAA

Soseuta banaani haarukalla. Sekoita kaikki ainekset keskenään ja anna turvota hetki tai yön yli.

PÄÄRYNÄ-TAHINI-KINUSKI



- 1 KYPSÄ PÄÄRYNÄ
- 2 TAATELIA
- 1 ½ DL MAKEUTTAMATONTA MANTELIMAITOA
- 1 DL MAUSTAMATONTA LUONNON- TAI SOIJAJOGURTTIA
- 1 ½ DL KAURA- TAI TATTARIHIUTALEITA
- 1 RKL TUMMAA TAI VAALEAA TAHINIA
- 1 RKL CHIASIEMENIÄ TAI ROUHITTUA PELLAVAA
- ½ TL KARDEMUMMAA
- RIPAUS SUOLAA

Kuori ja pilko päärynä. Poista taateleista kivet ja viipaloi ne. Sekoita kaikki ainekset keskenään ja anna turvota pari tuntia tai yön yli.

PUNAJUURI-PUOLUKKA



- 1 PIENI PUNAJUURI
- 1 DL PUOLUKOITA
- 1 DL TÄYTELÄISTÄ RASVAISEMPAA KAURAJUOMAA
- 1 DL MAUSTAMATONTA LUONNON- TAI SOIJAJOGURTTIA
- 1 ½ DL KAURAHUUTALEITA
- 1 RKL CHIASIEMENIÄ TAI ROUHITTUA PELLAVAA
- 1 RKL MAAPÄHKINÄVOITA
- 2 RKL VANILJANMAKUISTA PROTEIINIJAUHETTA TAI 1 TL HUNAJAA
- RIPAUS SUOLAA

Kuori ja raasta punajuuri hienoksi raasteeksi. Voit myös käyttää kypsennettyä punajuurta ja raastaa sen. Sekoita ainekset keskenään ja anna turvota pari tuntia tai yön yli.



BLENDATTAVA RAAKAPUURO



- 1 DL TATTARI-, KVINOA-, OHRA- TAI KAURASUURIMOITA
- 2 DL PAKASTEMUSTIKOITA
- ½ BANAANI VIIPALEINA PAKASTETTUNA
- ½ - 1 TL LAKRITSIJAUHETTA
- 1 RKL TAHINIA TAI PIENI KOURALLINEN SIEMENIÄ
- (½ DL PROTEIINIJAUHETTA TAI 2 RKL KOOKOSKERMAA)
- RIPAUS SUOLAA

Liota suurimoita yön yli. Huuhtele ne ja laita kaikki ainekset tehosekoittimeen. Sekoita sileäksi, kuohkeaksi puuroksi.

Tarkista maku, lisää tarvittaessa jotakin ainesosaa ja tarjoile heti.

KOLME BANAANIJÄÄTELÖMAKUA

PERSIKKA-BANAANI



- 1 KYPSÄ BANAANI VIIPALEINA PAKASTETTUNA
- 1 DL PERSIKKAA TAI NEKTARIINIA PALOINA PAKASTETTUNA (MYÖS MANGO KÄY)
- ¾ DL MAUSTAMATONTA PROTEIINIJAUHETTA
- 1 RKL (VAALEAA) TAHINIA TAI 2 RKL KOOKOSKERMAA

RAIKAS MANGO-SITRUUNA



- 1 KYPSÄ BANAANI VIIPALEINA PAKASTETTUNA
- 1 DL PAKASTETTUJA MANGOKUUTIOITA
- 2 TL RAASTETTUA SITRUUNANKUORTA
- ½ DL KOOKOSKERMAA TAI 1 - 2 RKL MAAPÄHKINÄVOITA
- ¾ DL HERAPROTEIINIJAUHETTA, MAUSTAMATON TAI VANILJA

Soseuta ainekset sauvasekoittimella tasaiseksi.

Joudut kaapimaan sekoittamisen välissä jäätelömassaa terästä muutamia kertoja, ennen kuin se alkaa sekoittua kunnolla. Vältä liiallista sekoittamista, ettei jäätelö sula.

Liian veteläksi päässeen jäätelön voi laittaa rasiassa pakastimeen ½ - 1 tunnin ajaksi.



TOFFEE NICE CREAM



- 1 ISO KYPSÄ BANAANI VIIPALEINA PAKASTETTUNA
- 1 PIENI KYPSÄ PÄÄRYNÄ PALOINA PAKASTETTUNA (TAI BANANIA TILALLE)
- 2 RKL KOOKOSMAITOA TAI -KERMAA
- ¾ DL HERAPROTEIINIJAUHETTA (VANILJA TAI MAUSTAMATON)
- (2 TAATELIA)
- (1 TL PIKAKAHVIJAUHETTA)L

TOFFEEKASTIKE (KASTIKETTA TULEE 2 ANNOSTA)

- 6 TUORETTA TAATELIA TAI 2 RKL VAAHTERASIIRAPPIA
- 2 RKL MAAPÄHKINÄVOITA
- RIPAUS SUOLAA
- ½ DL MANTELI- TAI KAURAMAITOA (JOS KÄYTÄT VAAHTERASIIRAPPIA, VÄHEMPIKIN RIITTÄÄ)

Soseuta kastikkeen ainekset keskenään joko kapeassa ja korkeassa astiassa tai tehosekoittimessa. Voit valmistaa monikäyttöistä kastiketta enemmän kerralla, mikä helpottaa sekoittamista.

NOPEAT PORKKANALETUT



TAIKINA:

- 2 ½ DL PORKKANASOSETTA ITSE KEITETTY TAI VALMIS
- 2 MUNAA
- 2 VALKUAISTA
- 3 DL KAURAHIUATALEITA
- 3 DL KAURA- TAI MANTELIMAITOA (TAI OSA MOLEMPIA)
- 1 TL SUOLAA
- ¼ TL MUSKOTTIPÄHKINÄÄ
- ¼ TL VALKO- TAI MUSTAPIPPURIA

PAISTAMISEEN:

- VOITA, KOOKOSÖLJYÄ TAI OLIIVIÖLJYÄ

Valmista porkkanasose höyryttämällä kuorittuja ja pilkottuja porkkanoita ja soseuttamalla ne muiden aineiden kanssa tehosekoittimessa tasaiseksi. Jos käytät valmista sosetta, laita myös siinä tapauksessa kaikki ainekset tehosekoittimeen ja sekoita taikinaksi. Anna turvota noin 10 minuuttia.

Paista pieniä lettuja voissa tai öljyssä molemmin puolin. Jos letut jäävät liian pehmeiksi, käännä ne vielä kolmannen kerran ympäri ja jatka paistamista hetki.

Kotitekoiset porkkanaletut valmistuvat nopeasti ja terveellisesti kaurasta. Muskottipähkinä tekee niistä kaupan lettujen makuisia.



MATALAN KYNNYKSEN VIHERSMOOTHIE



- ½ AVOKADO
- 5 KUUTIOTA PAKASTEPINAATTIA TAI PARI KOURALLISTA TUORETTA
- ½ PIENEN SITRUUNAN MEHU
- 1 VIHREÄ OMENA TAI PÄÄRYNÄ
- 1 - 1 ½ DL KAURAMAITOA
- RIPAUS SUOLAA
- (½ BANAANI)
- (JÄÄPALOJA)
- (1 RKL HERA- TAI HAMPPUPROTEIINIJAUHETTA)

Sekoita ainekset teho- tai sauvasekoittimella tasaiseksi, paksuksi smoothieksi.



KANA-ANANASLEIVÄT



- 2 VIIPALETTA 100 % KAURA- TAI RUISLEIPÄÄ
- 1 PAISTETTU BROILERIN RINTAFILÉE
- ¼ TL CURRYA TAI KURKUMAA, SUOLAA JA PIPPURIA
- 1 DL PILKOTTUA TUORETTA ANANASTA (TAI ANANASPALOJA)
- 2 RKL PAKSUA JOGURTTIA TAI SOIJAJOGURTTIA
- TOMAATTIPYREETÄ TAI VÄHÄSOKERISTA KETSUPPIA
- (1 RKL JALAPENOVIIPALEITA TAI PIENIÄ KAPRIKSIA)

Paremmassa puutteessa voit käyttää myös pakasteananaskuutiota tai mehuun säilöttyä ananasta. Tuoreella ananaksella lopputulos on kuitenkin huomattavasti maukkaampi ja etenkin ravinteikkaampi.

