

KEVENNY KEITTIÖSSÄ

MAIKKI MARJANIEMI

SISÄLLYS

AAMUPALAT

Kuohkea lusikoitava marjasmoothie 5
Smoothiekulho 7
Herkkusieni-purjomunakas..... 8
Aamiaislautanen 9
Hedelmäinen jogurttikulho 10
Chiavanukas 11
Chiavispipuuro..... 12
Mokka-suklaasmoothie 13
Omenaletut..... 14
Riisitön appelsiini- tai vadelmariisi 15
Mukikakku 16
MAKEUTTAJAT 17
Granolaa jogurtin & marjojen kera 18
Banaanileipä..... 19
Lusikoitava kerrossmoothie 20
Proteiinipannarit..... 21
Vihreät minttupannarit..... 21
Mustikka-banaanipannari uunissa..... 22
Banaani-tahiniherkku 23
Juurespohjainen kasvispiirakka..... 24
Omenat ja vaniljakastike..... 25
KSANTAANI..... 26

LOUNAAT & PÄIVÄLLISET

Lämpimät munakoisoleivät..... 28
Pikakaalilaatikko pannullA 29
Punajuuricurry 30
Kesäkurpitsalasagne oikomalla..... 31
Avokadopasta 32
Kermainen kukkakaalipasta 33
Wokki maapähkinäkastikkeella..... 34
Mausteiset broilerinjauhelihapihvit..... 35
Uunikasvikset 35
Helppo kasviscurry 36
Paahdettu kasvissosekeitto 37
Jauheliha-paprikapasta 38
Lasagne kaalista 39
Pehmeän mausteinen myskikurpitsakeitto.... 40
Paahdettu jauheliha-kurpitsasalaatti..... 41
Tortillat, guacamole ja tomaattisalsa..... 42
Pasta Carbonara 43
Ruusukaalisalaatti tofulla tai juustolla 44
Kukkakaalirisotto 45
Punajuurilihapullat ja kaksi kasvismuusia 46
Pikakasvismuusi 47
Kukkakaalimuusi..... 47
Kanatäytteiset kesäkurpitsat 48

VÄLIPALAT

Marjajogurtti..... 50
”Leivät” kaalinlehdillä..... 51
Kalkkuna-salaattirullat..... 52
Proteiini-jääkahvi..... 53
Dippikasvikset ja jogurtti- tai tahinidippi 54
Mansikka-punajuurismoothie..... 55
Chiavanukas 56
Pähkinäinen proteiinivanukas 57
Vadelma-lakujäätelö 58
2 raaka-aineen mansikkavaahto 59
Proteiinivanukkaat 60
Vanilja 60
Appelsiini- tai minttusuklaa..... 60
Psylliumvanukas 61
Pikavälipala marjoilla..... 62
Hyvänmakuinen vihersmoothie..... 63
Raejuustoa päärynän ja manteleiden kera 64
Kurpitsakinuski..... 65

ILTAPALAT

Banaanivohvelit..... 67
Mango-banaanijätski 68
Kotijuusto-hedelmäsalaatti 68
Porkkanapuuro..... 69
Kasvispannari..... 70
Täyteläinen “omenapiirakka”-pirtelö 71
Hummus ja dippikasvikset..... 72
Porkkanarieskat 73
Mustaherukka-banaanivaahto..... 74
Päärynä-suklaapuuro..... 75
Kookos-riisiuunipuuro..... 76
Pinaattipannari..... 77
Perunasalaatti 78
3 raaka-aineen suklaamousse (+ lisukkeet)... 79
Snickers-tuorepuuro..... 80
Suklaakastike 80
Omena-puolukkatuorepuuro..... 81
Kaurasuurimopuuro 82
Omenainen pikariisipuuro..... 83
Bataattihampurilainen 84
Puolukkapiirakka-uunipuuro..... 85
Lämpimät leivät uunissa 86

Heippa!

Ihanaa, että olet mukana kurssilla ja toivottavasti nautit näistä resepteistä. Reseptit ovat yhdelle ellei toisin mainita. Suurinta osaa resepteistä voi valmistaa myös useamman annoksen kerralla valmiiksi.

Jos kaipaat ruokavalioosi vaihtelua, kokeile rohkeasti myös vieraampia tai sinulle täysin uusia ruoka-aineita.

Sinulta ei välttämättä löydy kaikkia resepteihin tarkoitettuja ainesosia, mutta suhtaudu tähän ennemmin mahdollisuutena: kaupassa voi käydä kertaalleen ajan kanssa ja ostaa hieman erikoisempiakin ruoka-aineita kuten kookos- tai mantelijauhoja, proteiinijauhetta, macadamiaöljyä tai ksantaania.

Resepteissä on tarkoituksella mukana erilaisia raaka-aineita ja uusia ideoita mutta ainekset ovat silti ostettavissa tavallisista marketeista.

Maukkaita kokkailuhetkiä!

Sanni

TEKSTI & RESEPTIT
Laillistettu ravitsemusterapeutti Sanni Massinen

KUVAT
Sanni Massinen

Teoksen levittäminen ilman tekijän erillistä lupaa on kielletty tekijänoikeuslain nojalla.

©Maikki Marjaniemi Valmennukset Oy

2022

AAMUPALAT



KUOHKEA LUSIKOITAVA MARJASMOOTHIE

1 ANNOS

- 2 dl pakastemarjoja
- 1 dl makeuttamatonta mantelijuomaa (tai vettä)
- ½ kypsä avokado tai 1 rkl pähkinätahnaa tai 2 rkl pähkinöitä tai siemeniä
- ¾ dl heraproteiinijauhetta
- ½ banaani tai 1 iso päärynä (tai ½ dl hiutaleita smoothien pinnalle)
- (muutama kuutio pakastepinaattia tai viherjauhetta)
- (mausteita)
- (½ tl psylliumjauhetta kuidun lähteeksi ja koostumuksen parantamiseen)

Sekoita ainekset tehosekoittimessa paksuksi ja kuohkeaksi smoothieksi.

Saatat joutua kaapimaan massaa pari kertaa sekoittimen reunoilta sekoittamisen välissä, mutta vaiva palkitaan kuohkealla pehmismäisellä koostumuksella.

Hyviä makuyhdistelmiä (lisää myös jokin rasvan lähde, ellei sitä ole mainittu sekä neste):

- puolukat + vaniljaproteiini + raakalakritsijauhe ½ - 1 tl
- vadelmat / mustikat + vanilja tai maustamaton proteiini + lakritsijauhe
- mustikat + päärynä + avokado + maustamaton tai vaniljaproteiini (+ viherjauhe tai tuore korianteri)
- puolukat + päärynä + suklaa- tai vaniljaproteiini + tumma kaakaojauhe
- pakastettu omena + vaniljaproteiini + kaneli + kardemumma (tai piparkakkumauste) + mantelit
- mansikat + 1 - 2 tl raastettua limen tai luomusitruunan kuorta + maustamaton / vaniljaproteiini + cashewpähkinät tai avokado
- mansikat + vaniljaproteiini + kourallinen tuoretta basilikaa



HUOM!

Voit käyttää smoothieen heraproteiinin sijaan myös esimerkiksi soijajogurttia, rahkaa tai raejuustoa. Myös kasviproteiinijauheet sopivat mutta ne vaativat seurakseen enemmän nestettä.

Huomioi, että em. vaihtoehtoja käyttämällä smoothiesta ei tule samalla tavoin kuohkeaa kuin heraproteiinia käytettäessä.

VINKKI!

Smoothien pinnalle voit valita monipuolisesti hiutaleita. Kokeile esimerkiksi kaura-, tattari- tai ruishiutaleita.



SMOOTHIEKULHO

1 ANNOS

- 2 dl pakastemarjoja
- 150 g kreikkalaista tai soijajogurttia (tai rahkaa)
- 2 rkl chiasiemeniä tai 1 rkl paahdettua rouhittua pellavaa
- Valinnainen hedelmä (banaania puolikas) tai ½ dl hiutaleita

Pinnalle ripotellen ½ dl marjoja ja esimerkiksi kaakaojauhetta, lakritsijauhetta, kanelia tai kardemummaa sekä hieman siemeniä

Soseuta ainekset teho- tai sauvasekoittimella. Anna turvota kahvikupillisen juonnin tai aamutoimien ajan.



HERKKUSIENI-PURJOMUNAKAS

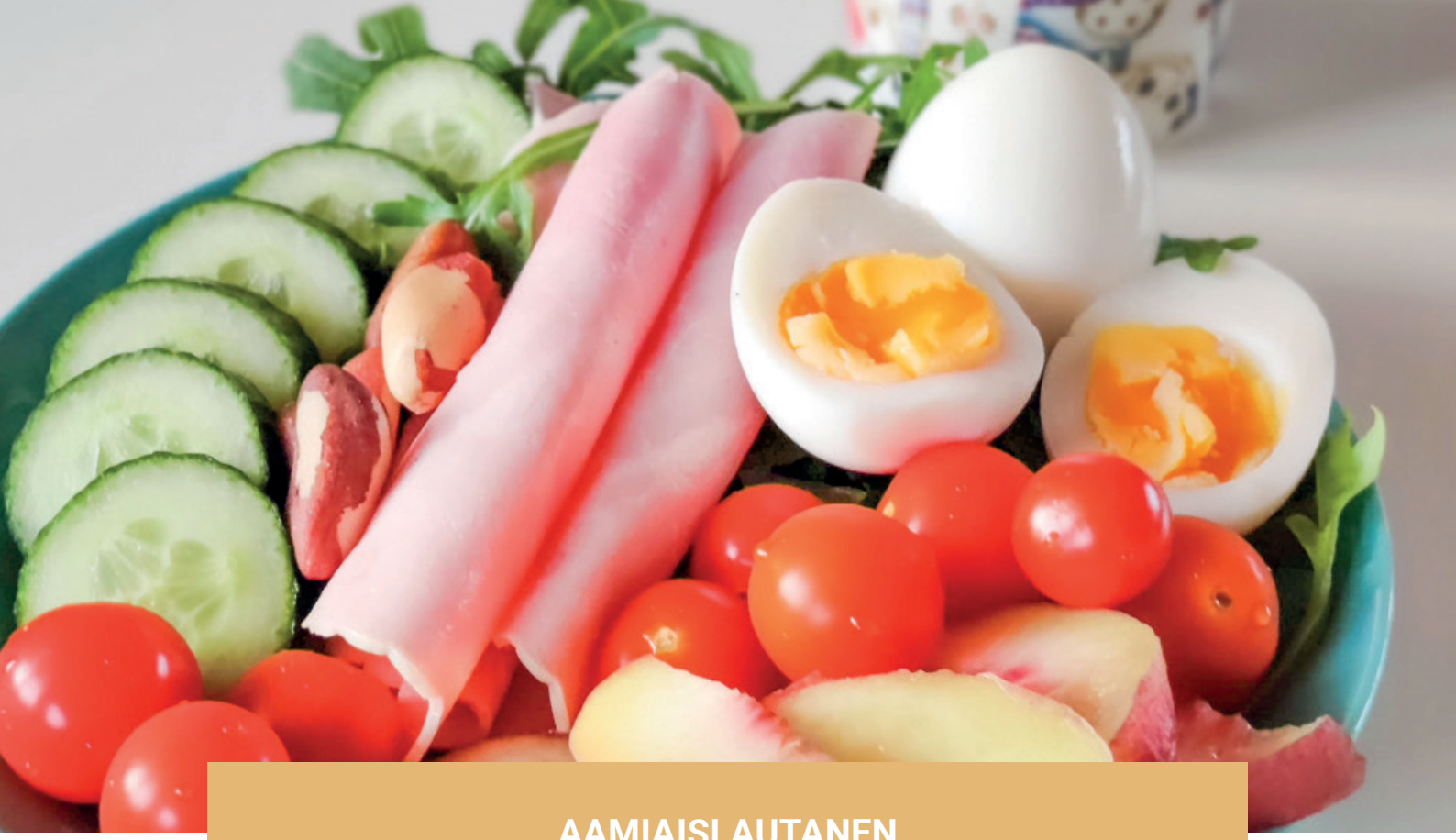
1 ANNOS

- 2 kokonaista kananmunaa ja 1 valkuainen
- ½ dl makeuttamatonta mantelijuomaa tai vettä
- 5 cm pala purjoa
- 100 g tuoreita herkkusieniä
- ¼ tl suolaa
- ¼ tl musta- tai valkopippuria
- (tuoreita tai kuivattuja yrttejä)
- (½ dl hiutaleita tai ⅓ dl valinnaista täysjyväjauhoa taikinaan; lisää tällöin myös nesteen määrää 1 dl:an)
- Paistamiseen 1 tl oliivi- tai kookosöljyä

Viipaloi purjo ja hienonna sienet. Kuullota ne nopeasti pannulla öljyssä.

Sekoita sillä välin munat, valkuaiset, neste, (hiutaleet tai jauho) ja mausteet haarukalla kupissa. Kaada pannulle ja anna hyytyä. Kansi nopeuttaa kypsymistä.

Syö lisänä hedelmä tai pala leipää (jos et käytä taikinassa hiutaleita).



AAMIAISLAUTANEN

1 ANNOS

- 1 keitetty tai kevyesti paistettu kananmuna ja yksi valkuainen
- 5 siivua kalkkuna- tai broilerileikkelettä tai 5% juustoa
- salaatinlehtiä
- kirsikkatomaatteja
- kurkkua tai muutama kukkakaalin kukinto
- 1 rkl tahinia dipiksi tai 2 rkl pähkinöitä
- 1 luomuomena kuorineen (viipaloituna)
- viipale 100% kauraleipää



Kokoa lautanen ja nauti vapaapäivän aamuna hyvän kahvin tai teen kera.



HEDELMÄINEN JOGURTTIKULHO

1 ANNOS



- ½ päärynä tai banaani
- 1 pieni persikka tai omena
- 150 g kreikkalaista jogurttia tai soijajogurttia (tai maustamatonta rahkaa)
- 1 - 2 rkl chiasiemeniä tai rouhittua pellavaa
- (1 rkl proteiinijauhetta, vanilja tai maustamaton)
- (kourallinen tuoretta sitruunamelissaa)

Soseuta jogurtti tai rahka ja hedelmäpalat keskenään.

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

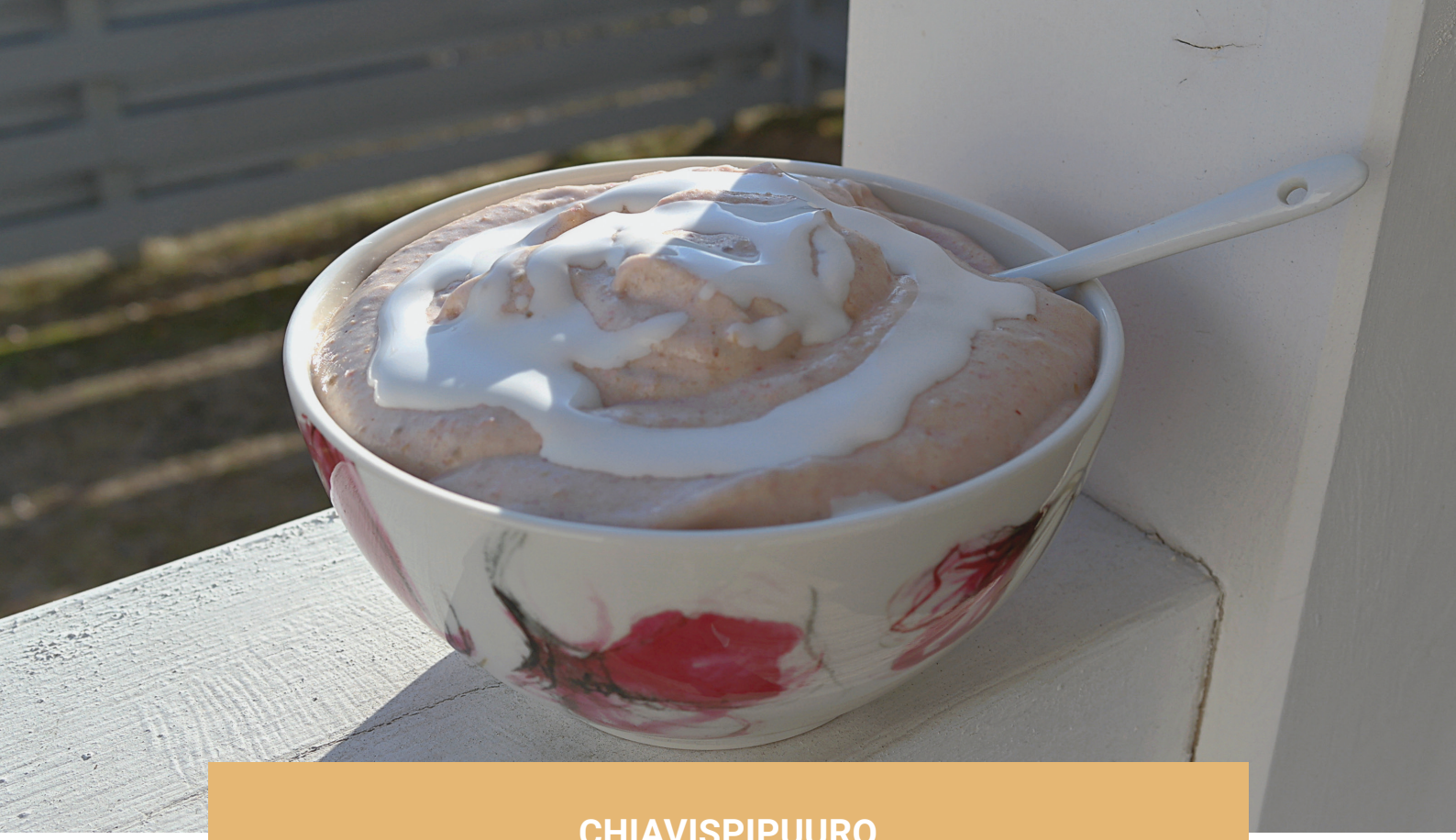


CHIAVANUKAS

1 ANNOS

- 1,5 - 2 dl makeuttamatonta mantelijuomaa ja/tai kylmää kahvia
- ½ dl kasvi- tai heraproteiinijauhetta (vanilja tai suklaa)
- 2 rkl chiasiemeniä
- (1 tl psylliumia)
- 1 keskikokoinen päärynä raastettuna tai ½ banaani pieneksi pilkottuna
- 1 - 2 dl marjoja
- (kanelia, raakakaakaojauhetta, pikakahvijauhetta tai vaniljaa)

Sekoita kaikki ainekset keskenään mielellään jo edellisenä iltana. Jos vanukas on liian paksua, voit ohentaa sitä aamulla mantelijuomalla.



CHIAVISPIPUURO

1 ANNOS

- 2 reilua rkl chiasiemeniä
- 1 dl kaurajuomaa tai makeuttamatonta mantelimaitoa
- 2 dl pakastemansikoita tai -puolukoita tai raparperipaloja
- ¾ dl vaniljanmakuista tai maustamatonta heraproteiinijauhetta
- (Makeutusta erytritolista, raakalakritsijauheesta tai steviatipoista tai ½ banaani)

Jos et käytä kaurajuomaa tai banaania vispipuuroon, lisää pinnalle ½ dl hiutaleita tai ½ banaani viipaloituna

Liota chiasiemeniä maidossa yön yli tai vähintään 15 min. Sekoita alussa muutaman minuutin jälkeen, jotta siemenet eivät painu pohjalle.

Lisää kaikki ainekset tehosekoittimeen ja sekoita tasaiseksi ja kuohkeaksi.Tarkista maku ja lisää tarvittaessa makeutusta.



MOKKA-SUKLAASMOOTHIE

1 ANNOS

- 1 kypsä päärynä (kuutioina pakastettuna)
- 2 - 3 palaa pakastepinaattia
- 1 - 2 dl makeuttamatonta manteli-maitoa
- 1 rkl tummaa tai raakakaakaojauhetta
- 20 kpl hassel- tai cashewpähkinöitä
- ¾ dl heraproteiinijauhetta tai ½ dl kasviproteiinijauhetta (maustamaton, vanilja tai suklaa)
- ½ rkl chiasiemeniä tai ½ tl psylliumia
- ½ - 1 tl pikakahvijauhetta
- (1 tl kuivattua piparminttua tai pari tippaa piparminttuaromia)
- Pinnalle marjoja tai sokeroimatonta mysliä

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



OMENALETUT

1 ANNOS

- 1 omena karkeaksi raastettuna tai ½ iso banaani haarukalla soseutettuna
- 1 kananmuna ja 2 valkuaista
- (1 - 2 rkl vaniljan makuista kasvi- tai heraproteiinijauhetta)
- vaniljaa, kanelia tai kardemummaa maun mukaan
- teelusikan kärjellinen suolaa
- (½ tl psylliumia tai 1 rkl kookosjauhoja jos taikina ei pysy koossa)
-
- Paistamiseen 1 tl kookosöljyä tai voita
- Pinnalle marjoja ja 1-2 rkl paksua jogurttia tai rahkaa

Sekoita ainekset haarukalla pienessä kulhossa.

Anna taikinan turvota sen aikaa, että pannu lämpenee.

Päälle voit lisätä muutaman lusikallisen paksua (soija-)jogurttia tai rahkaa.



RIISITÖN APPELSIINI- TAI VADELMARIISI

1 ANNOS

- 1 pieni (luomu-)appelsiini (+ 1 tl raastettua kuorta, jos haluat enemmän makua) tai 2 dl vadelmia
- 1 dl raejuustoa
- ½ dl kreikkalaista jogurttia
- tarvittaessa makeuttamiseen 1 tl vaniljanmakuista proteiinijauhetta, erytritolia tai steviatippoja
- ripaus vaniljasokeria tai vaniljajauhetta
- (½ dl hiutaleita tai ½ banaani viipaleina tai 1/2 dl yli jäänyttä keitettyä riisiä)

Pese appelsiini hyvin ja raasta hiukan sen kuorta. Tämä ei ole pakollista, mutta tekee mausta erityisen hyvän.

Kuori ja kuutioi appelsiini pieneksi. Halutessasi voit poistaa kalvot.

Sekoita kaikki ainekset keskenään ja tarjoile heti.

VINKKI!

Jos valmistat välipalan etukäteen, laita appelsiininpalat erilleen ja lisää vasta juuri ennen syömistä, sillä useiden tuntien säilytyksessä niistä irtoava neste kitkeröittää maitotuotteiden makua.



VINKKI!

Valmista kakku etukäteen ja useampi muki kerralla, kakun voi syödä lämpimänä tai kylmänä tai jääkaappikylmänä myös pakastaa.

MUKIKAKKU

1 ANNOS

- 3 rkl valitsemiasi täysjyväjauhoja
- 1 -2 rkl raakakaakao- tai tummaa kaakaojauhetta
- 2-3 rkl erytritolia tai maun mukaan steviatippoja
- ¼ tl leivinjauhetta
- ripaus suolaa
- ¾ dl mantelimaitoa tai esimerkiksi kahvia
- 2 tl kookosöljyä, macadamiaöljyä tai rypsiöljyä
- (1 pienehkö keitetty punajuuri)

Kuumenna uuni 200 asteeseen.

Jos käytät kookosöljyä, mittaa se uunin kestävään mukiin ja laita uuniin sulamaan.

Sekoita toisessa mukissa kuivat ainekset ja lisää mantelimaito, öljy ja pilkottu punajuuri. Soseuta sauvasekoittimella. Laita kakku uuniin ja kypsennä alatasolla noin 20-30 minuuttia.

Kakku saa jäädä keskeltä meheväksi tai jopa hieman taikinaiseksi. Voit valmistaa kakun myös mikrossa noin 700W teholla 1-2 minuuttia kerrallaan kunnes kakku saavuttaa haluamasi kypsyyden (mikrosta riippuen +/-5 min). Vahdi silloin kakun yli kuohumista etenkin kypsennyksen loppuvaiheessa.

Anna mukikakun tekeytyä jääkaapissa mieluiten yön yli, jolloin maut syvenevät. Kuumana se ei ole läheskään yhtä hyvää.

Nauti kakku marjojen tai hedelmän ja esimerkiksi rahkan tai kreikkalaisen jogurtin kera tai sekoita proteiinijauheesta ja tilkasta vettä sille kastike.

MAKEUTTAJAT

Osassa makeita reseptejä annetaan vaihtoehtoja sokerin käytölle, jolloin ruokavalioon mahtuu myös leivonnaisia ja jälkiruokatyyppisiä aterioita ilman, että energiaa kertyisi tyhjistä kaloreista.

Hyviä vaihtoehtoja ovat koostumukseltaan ja maultaan sokerin kaltainen erytritoli (myydään myös nimellä Karppisokeri) sekä erytritolin ja stevian sekoitus SteviaSweet Crystal, joka on puolet makeampaa ja vähempi käyttömäärä riittää. Siten pussi kestää näiden reseptien käytössä kauan. Näitä makeuttajia saa markettien makeutusosastoilta. Riittoisia ja käteviä makeuttajia on myös nestemäiset steviatipat (pipettipullo), joita saa erikoisliikkeistä tai tilaamalla netistä.

Jos et käytä kalorittomia makeuttajia, voit käyttää teelusikallisen hunajaa (1 krt/pv) tai kokeilla vähemmän makeaa lopputulosta.

Jos käytät isompia määriä hunajaa tai muita hiilihydraattipitoisia makeuttajia, huomioi että se vaikuttaa merkittävästi ruokavalion kokonaisuuteen ja siten myös rasvanpolttotuloksiin.



GRANOLAA JOGURTIN & MARJOJEN KERA

PELLILLINEN

- 5 dl isoja kaurahiutaleita
- 1 dl kurpitsan- tai auringonkukansiemeniä (muutkin siemenet sopivat)
- 1 dl cashewpähkinöitä (muutkin pähkinät sopivat)
- ½ dl rusinoita
- 2 tl kanelia
- 1 - 2 tl kardemummaa
- ½ tl suolaa
- ½ dl sokeroimatonta omena- tai päärynäsosetta (itse tehty tai myydään valmiina tetroissa)
- 1 rkl hunajaa tai vaahterasiirappia
- 1 rkl kookosöljyä, macadamiaöljyä tai oliiviöljyä

Laita uuni lämpenemään 150 asteeseen.

Sekoita kuivat ainekset keskenään. Sulata öljy ja hunaja tarvittaessa (jos käytät kookosöljyä tai jähmeää hunajaa) mukissa lämpenevässä uunissa ja sekoita yhteen hunaja, omenasose ja öljy. Kaada kuivien ainesten joukkoon ja sekoittele huolellisesti.

Levitä granolamassa tasaisesti pellille ja paahda uunin keskitasolla noin 25-30 minuuttia. Jos granola uhkaa tummua liikaa, pienennä lämpöä 125 asteeseen.

Anna jäähtyä ja purkita kannelliseen astiaan. Säilyy huoneenlämmössä useita viikkoja.

Annos aamiaiselle: vajaa 1 dl granolaa, 1 ½ dl kreikkalaista jogurttia tai rahkaa tai 200 g soijarahkaa, 2 dl marjoja. Rasvaa ei tarvitse erikseen lisätä, sillä granola sisältää runsaasti pähkinöitä ja siemeniä.



BANAANILEIPÄ

8 ANNOSTA

- 4 kypsää (mielellään ylikypsää) banaania
- 5 kananmunaa
- 3 valkuaista
- 1 ½ dl manteli- tai kookosjauhoja tai hasselpähkinäjauhetta (kaikki saatavilla marketeista)
- ½ tl suolaa
- 1 rkl kanelia
- 1 rkl psylliumia
- (1 tl kardemummaa tai chai-maustetta)

Sekoita ainekset tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella ja kaada leipävuokaan. Paista leipää uunin keskitasolla 200 asteessa noin 35-40 minuuttia.

Tämä leipä on koostumukseltaan kosteahko, hieman banaanipannareita muistuttava, ei siis perinteisen leivän oloinen. Sitä voi hyvin myös pakastaa viipaleina.

Annos aamiaiselle: ⅛ leivästä haluamasi paksuisena viipaleena/viipaleina, 1 tl sokeroimatonta maapähkinävoita tai tahinia levitteeksi, lisäksi esimerkiksi 1 dl rahkaa tai jogurttia marjojen (noin 2 dl) kera.



LUSIKOITAVA KERROSSMOOTHIE

1 ANNOS

Chiavanukas
- 1 rkl chiasiemeniä
- 1 dl makeuttamatonta mantelijuomaa tai muuta maitojuomaa
- Steviatippoja, erytritolia (Karppisokeria), 1 tl hunajaa tai ½ tl vaniljasokeria

Mustikkakerros
- 1 dl mustikoita
- ½ dl tattari- tai kaurahiutaleita
- 100 g kreikkalaista jogurttia, rahkaa tai soijarahkaa
- ½ tl raakalakritsijauhetta tai kardemummaa
- 1 rkl vaaleaa tahinia tai 2 rkl cashew- tai muita pähkinöitä

- Pinnalle mustikoita ja 50 g kreikkalaista jogurttia tai rahkaa

Laita illalla chiasiemenet valitsemaasi maitoon likoamaan. Makeuta halutessasi kevyesti.

Sekoita aamulla mustikkakerroksen ainekset sauva- tai tehosekoittimella keskenään ja lusikoi chiavanukkaan päälle.

VINKKI!

Chiasiemenet eivät hajoa juurikaan ruuansulatuskanavassa, jos ne syödään kokonaisina eikä esimerkiksi tehosekoittimessa jauhettuna. Tällöin ne toimivat enemmän kuidun lähteenä. Jos siis käytät niitä pääsääntöisesti kokonaisina, voi välillä lisätä mukaan myös muun rasvanlähteen, kuten tässä kerrossmoothiessa on tehty.

PROTEIINIPANNARIT

1 ANNOS

PERUSOHJE

- 1 muna ja 1 valkuainen
- 2 rkl vanilja- tai suklaaproteiinijauhetta
- 1 rkl kookos-, manteli- tai hasselpähkinäjauhoa (jos ei ole, korvaa hiutaleilla)
- 2 rkl kaura- tai tattarihiutaleita
- ½ tl leivinjauhetta
- Kourallinen hedelmäpaloja, sokeroimatonta omenasosetta, vihannessosetta tai -raastetta tai kypsää kukkakaalia, porkkanaa tai kurpitsaa tai 3 rkl raejuustoa
- Ripaus suolaa
- Maun mukaan kanelia, kardemummaa, vaniljaa, tummaa kaakaojauhetta, piparkakkumaustetta, piparminttu- tai karvasmanteliaromia tms.
- ½ tl psylliumia
- Loraus haluamaasi nestettä (kasviproteiinijauheen kanssa vähän enemmän)
- (Steviatippoja, Karppisokeria tai 1 tl hunajaa)
-
- Paistamiseen 1 tl kookosöljyä, voita tai oliiviöljyä
- Tarjoiluun 2 rkl paksua jogurttia, marjoja tms.

Soseuta kaikki ainekset sauvasekoittimella tasaiseksi. Taikinan tulisi olla sakeudeltaan noin mannapuuron kaltaista. Lisää tarvittaessa nestettä tai psylliumia.

Kuumenna lettupannu tai iso paistinpannu, lisää kookosöljy ja lusikoi tai kaada taikinaa pannulle, noin 2-3 rkl per pannukakku.

Kypsennä miedolla lämmöllä ja vältä kääntämistä liian aikaisin; pannukakut pysyvät hyvin koossa kunhan maltat kypsyttää toista puolta riittävästi.

VIHREÄT MINTTUPANNARIT

1 ANNOS

- 1 muna ja 1 valkuainen
- 2 rkl vaniljaheraproteiinijauhetta
- 1 rkl kookosjauhoa
- 3 rkl kaurahiutaleita
- 3 rkl raejuustoa
- ½ tl leivinjauhetta
- noin ¼ - ½ dl mantelimaitoa
- ripaus suolaa
- 1 rkl erytritolia tai pipetillinen steviatippoja
- 2 tippaa piparminttuaromia
- kourallinen tuoretta pinaattia (väriä ja vitamiineja antamaan)

Valmista pannarit perusohjeen mukaan.



MUSTIKKA-BANAANIPANNARI UUNISSA

2 ANNOSTA

- 2 rkl hamppu- tai muuta kasvisproteiinijauhetta tai pellavarouhetta
- 2 kananmunaa
- 2 valkuaista
- 2 rkl kookos- tai macadamiaöljyä, mantelivoita tai voita
- ½ tl suolaa
- 2 tl leivinjauhetta
- 2 kypsää banaania
- 2 dl mustikoita tai muita marjoja
- ½ dl mantelimaitoa tai muuta nestettä
- 1 tl psylliumia

Kuumenna uuni 200 asteeseen.

Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen (jos käytät voita tai kookosöljyä, sulata se ensin mukissa lämpenevässä uunissa).
Kaada taikina 24 cm piirakkavuokaan, jonka olet vuorannut leivinpaperilla tai voidellut hyvin kevyesti. Kypsennä keskitasolla noin 25 min.

Anna jäähtyä ja nauti mieluiten jääkaappikylmänä.

Lisää päälle 1 dl marjoja tai puolikas päärynä pilkottuna sekä pari rkl raejuustoa, jogurttia tai rahkaa.

Pannari on jauhoton ja siten kostean mehevä.



BANAANI-TAHINIHERKKU

2 ANNOSTA

- 1 kypsä banaani
- 1 rkl tahinia (tai maapähkinävoita)
- 1 tl manteli- tai hasselpähkinäjauhetta tai kookoshiutaleita
- 1 tl hunajaa tai kookossokeria tai 2 tl erytritolia
- 1 rkl mantelimaitoa tai vettä
- (⅛ tl suolaa ellet käytä suolattua tahinia tai maapähkinävoita)
- Lisukkeeksi rahkaa, kreikkalaista jogurttia tai soijarahkaa
- Lisäksi aterialle marjoja tai napostelevihanneksia

Viipaloi banaani. Sekoita kaikki muut ainekset banaaniviipaleita lukuun ottamatta kulhossa. Kääntele joukkoon banaaniviipaleet.

Jos ehdit, anna tekeytyä jääkaapissa hetki. Nauti kreikkalaisen jogurtin tai (soija-)rahkan kanssa.



JUURESPOHJAINEN KASVISPIIRAKKA

4 ANNOSTA

Pohja
- 1 keskikokoinen (150 g) punajuuri
- 1 pieni (150 g) lanttu tai palsternakka
- 2 (200 g) porkkanaa
- 2 kananmunaa
- 6 rkl valitsemiasi täysjyväjauhoja (esimerkiksi kaura-, riisi-, kvinoa- tai ruisjauhoja)
- 1 tl suolaa
- 1 tl kuivattuja yrttejä
- ½ tl mustapippuria

Täyte
- 10 cm pätkä kesäkurpitsaa
- 2 kiinteää tomaattia tai kirsikkatomaatteja
- 3 kourallista tuoretta pinaattia tai viipaloituja sieniä
- 1 sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 2 dl makeuttamatonta mantelimaitoa
- 2 kananmunaa
- ¼ tl suolaa
- 1 tl kuivattuja yrttejä
- valko- tai mustapippuria
- 80 g (noin 1,5 dl) juustoa (5%) raasteena

Kuori juurekset ja raasta ne karkealla terällä. Laita juuresraasteet kulhoon, lisää kananmunat, jauhot, suola ja mausteet. Sekoita. Voitele 24-26 cm piirakkavuoka ½ tl öljyä ja peitä vuoan pohja ja reunat juurestaikinalla. Esipaista piirakkapohjaa 200-asteisessa uunissa n. 25 min.

Kuori ja hienonna sipulit. Kuullota hetki pannulla ½ tl öljyä. Viipaloi kesäkurpitsa ja tomaatti ohuiksi muutaman mm paksuisiksi siivuiksi. Levitä kasvikset esipaistetulle pohjalle ja ripottele päälle juustoraaste. Sekoita täytteen munat, mantelimaito ja mausteet ja kaada pohjan päälle. Kypsennä keskitasolla noin 30 minuuttia. Anna vetäytyä hetki ja nauti lämpimänä tai kylmänä.



OMENAT JA VANILJAKASTIKE

1 ANNOS

- 1 iso omena
- ½ dl kaurahiutaleita tai pieni banaani
- ½ tl kanelia
- ¼ tl kardemummaa ja/tai inkivääriä
- Ripaus suolaa
- Paistamiseen 1 tl oliiviöljyä, kookosöljyä tai voita

Vaniljakastike

- 1,5 dl makeuttamatonta mantelimaitoa
- ¾ dl vaniljan makuista heraproteiinijauhetta
- ¼ tl ksantaania (voit säädellä sakeutta ksantaanin määrällä)
- 1 tl kookos- tai macadamiaöljyä tai 1 rkl cashewpähkinöitä tai kookosmaitoa
- (¼ tl vaniljajauhetta tai ½ tl vaniljauutetta)

Valmista vaniljakastike. Voit valmistaa sen etukäteen jääkaappiin. Tee useampi annos ja käytä proteiinin lähteenä esimerkiksi puuron päällä tai sellaisenaan marjojen kanssa. Se säilyy hyvin muutaman päivän. Sekoita proteiinijauhe ja ksantaani sekä vanilja ja mantelimaito vispilällä pinnoitetussa kattilassa ja kuumenna, kunnes seos alkaa sakeutua. Ota saostunut vaniljakastike levyltä ja sekoita joukkoon kookosöljy, kookosmaito tai pähkinät. Anna kastikkeen jäähtyä jonkin aikaa ja sekoita halutessasi teho- tai sauvasekoittimella samettisen tasaiseksi. Kastike sakeutuu lisää jääkaapissa jäähtyessään.

Valmista omenat etukäteen tai vasta aamulla jolloin saat lämpimiä omenoita kylmän vaniljakastikkeen kera.

Kuori omena jos et käytä luomua tai kotimaista ja pilko se. (Viipaloi banaani.) Kuumenna pannu ja laita siihen öljy. Kuullota omenapaloja, banaaniviipaleita tai kauraa sekä mausteita keskilämmöllä, kunnes omenat saavat hiukan väriä ja ovat napakan pehmeitä. Tarjoile vaniljakastikkeen kanssa.

KSANTAANI

Ksantaani on hieman psylliumia muistuttava sitkoa tuova aine, jota myydään kauppojen leivontahyllyllä (leivinjauheen näköinen pieni purkki). Sitä käytetään pieniä määriä esimerkiksi gluteenittomassa leivonnassa (kts. reseptien kookostortillat) ja omatekoisissa vanukkaissa ja vaahdoissa, joita se sakeuttaa mukavasti ilman rakeista koostumusta.

Ksantaanilla on myös havaittu olevan vastaavia verensokeria tasoittavia ominaisuuksia kuin psylliumilla. Purkki maksaa pari euroa ja riittää pitkään.

LOUNAAT & PÄIVÄLLISET



LÄMPIMÄT MUNAKOISOLEIVÄT

1 ANNOS

- ½ munakoiso
- 1 tl oliiviöljyä
- suolaa
- 1 - 2 rkl tomaattipyreetä
- 1 kevyt mozzarellapallo (max 10 % rasvaa)
- 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 “leipäviipaleiksi”. Tee viipaleista riittävän ohuita, jotta ne eivät jää sitkeiksi.

Laita viipaleet pellille ja ripottele päälle oliiviöljyä ja suolaa.

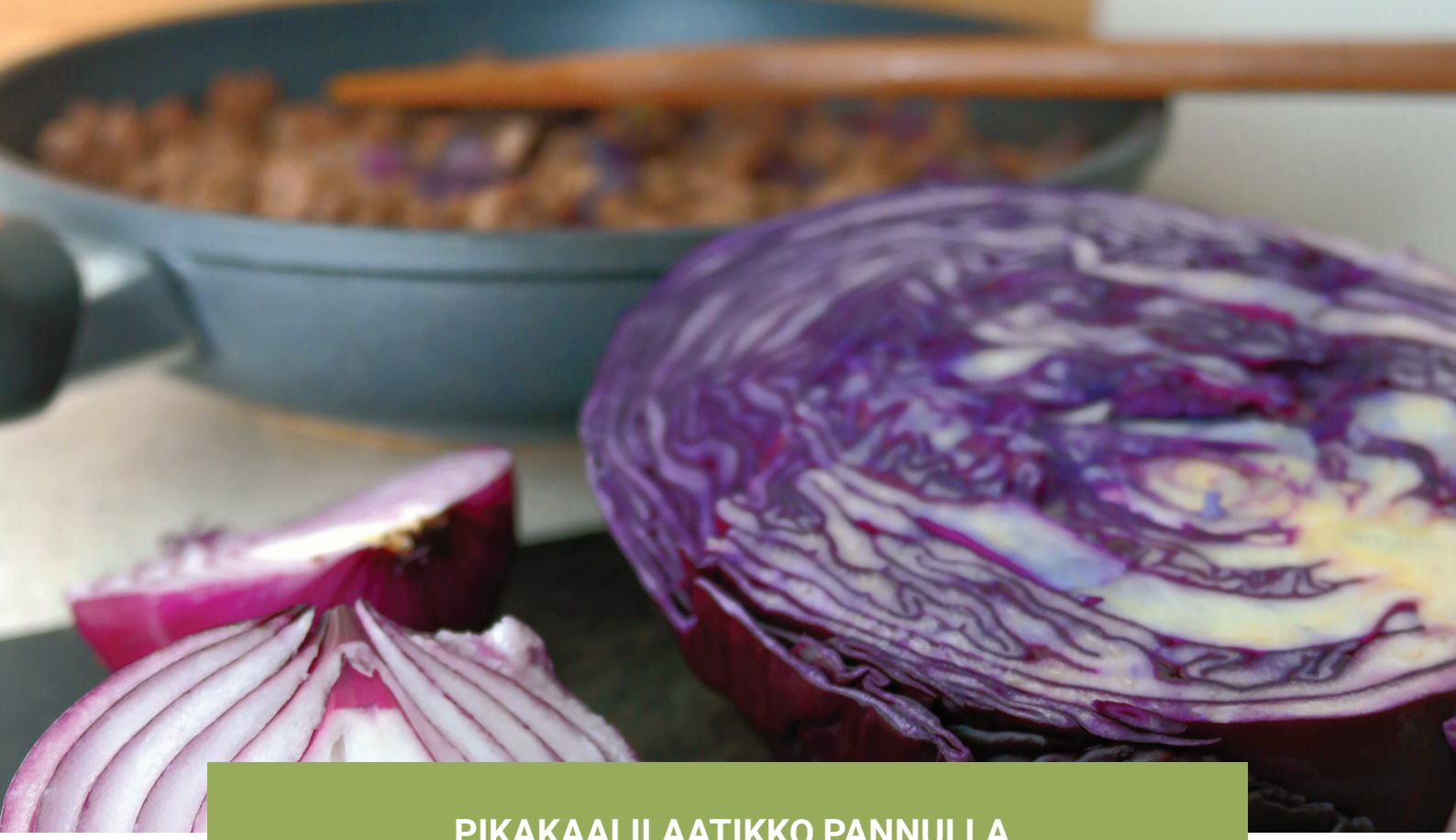
Kypsennä viipaleita uunin keskitasolla noin 10 - 15 minuuttia.

Ota munakoisot uunista ja levitä niille tomaattipyreetä ja yrttimaustetta sekä valkosipulimurskaa. Asettele päälle viipaloidut herkkusienet ja kirsikkatomaatit.

Revi tai viipaloi pinnalle mozzarella.

Laita vielä uuniin noin 5 - 10 minuutiksi, kunnes juusto on sulanut.

Viimeistele tuoreella basilikalla ja tarjoile lämpiminä esimerkiksi runsaan salaatin kera.



PIKAKAALILAATIKKO PANNULLA

1 ANNOS

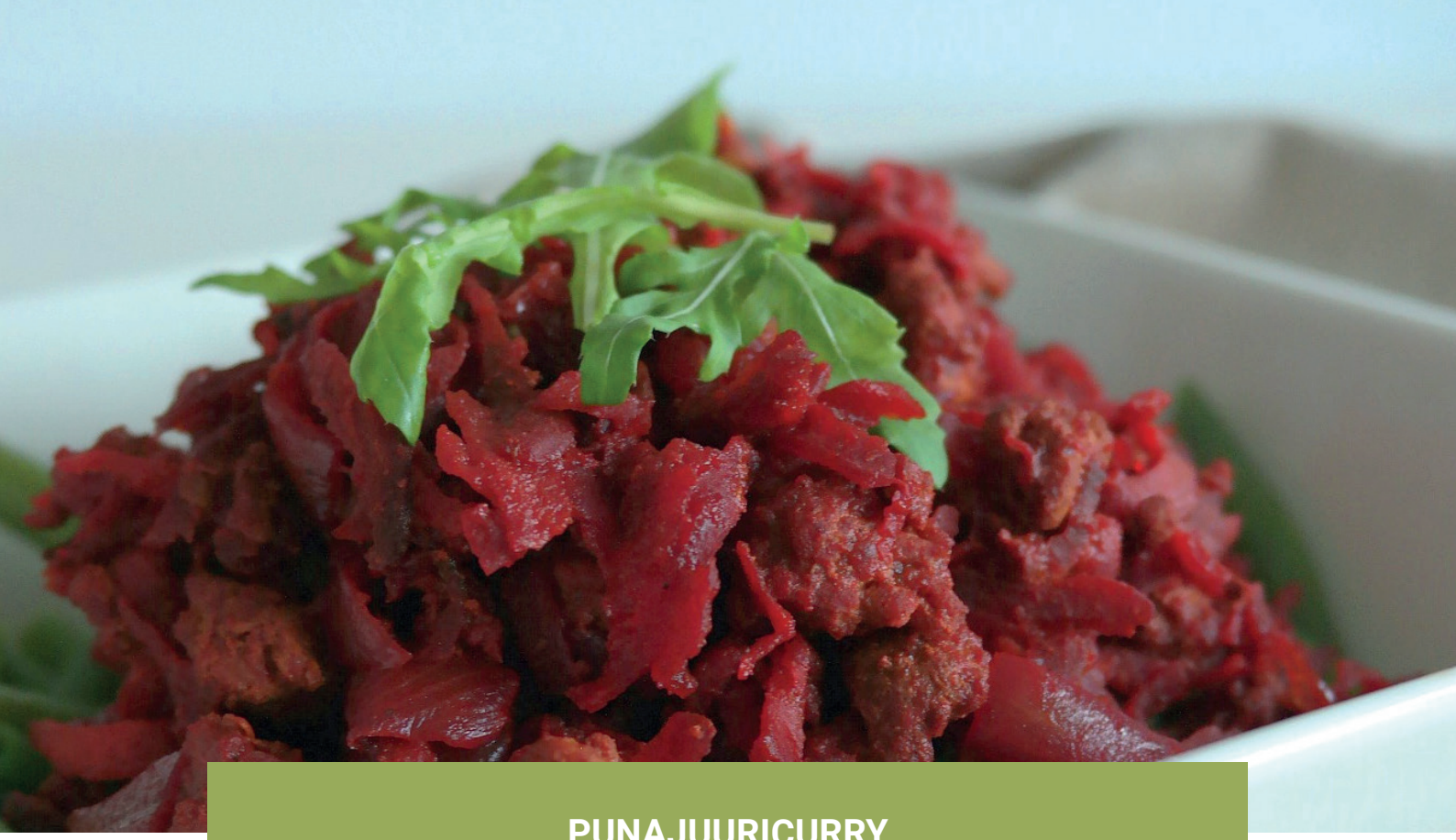
- 200 g valko- tai punakaalia suikaloituna
- 100 g paistijauhelihaa, tofua tai broilerin jauhelihaa
- pieni sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- suolaa, musta- tai valkopippuria, meiramia tai oreganoa
- (½ chilipalko)
- 1 - 2 rkl vettä
- 2 kananmunan valkuaista tai 2 rkl 5 % juustoa raastettuna

Paista jauheliha tai tofu ja sipuli. Mausta suolalla ja mustapippurilla. Siirrä sivuun.

Kuullota kaalisuikaleita ja hienonnettua valkosipulia (sekä chiliä) pannulla muutaman minuutin ajan.

Lisää tilkka vettä sekä meirami, pippuri ja suolaa ja hauduta kannen alla kunnes se pehmenee sopivasti.

Ota kansi pois, lisää jauheliha ja valkuaiset/juustoraaste ja anna mahdollisen jäljellä olevan nesteen haihtua.



PUNAJUURICURRY

2 ANNOSTA

- pieni punajuuri
- iso porkkana
- pieni sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- ½ punainen chilipalko
- 1 - 2 cm pala tuoretta inkivääriä
- 1 tl oliiviöljyä kuullottamiseen
- 1 rkl tomaattipyreetä
- 200 g kalkkunan tai broilerin jau-helihaa
- ¼ dl lisäaineetonta kookosmaitoa tai 1 tl oliiviöljyä
- ¼ dl vettä
- ½ rkl currymaustetta
- (½ tl kurkumaa)
- maun mukaan suolaa ja mustapippuria

Paista jauheliha ja siirrä sivuun odottamaan. Voit myös käyttää aiemmin paistettua, jolloin ruuan tekeminen nopeutuu.

Paloittele sipuli, valkosipuli, inkivääri ja chili. Kuullota hetki öljyssä.

Kuori ja raasta juurekset karkeaksi raasteeksi ja lisää kuullottumaan.

Lisää tomaattipyree, jauheliha, hiukan vettä sekä curry ja anna hautua miedolla lämmöllä kannen alla 5-10 minuuttia.

Lisää loput mausteet
ja pehmennä kookoksella tai oliiviöljyllä. Maista ja lisää tarvittaessa mausteita.

Nauti esimerkiksi kevyesti kiehautettujen vihreiden papujen kanssa.



KESÄKURPITSALASAGNE OIKOMALLA

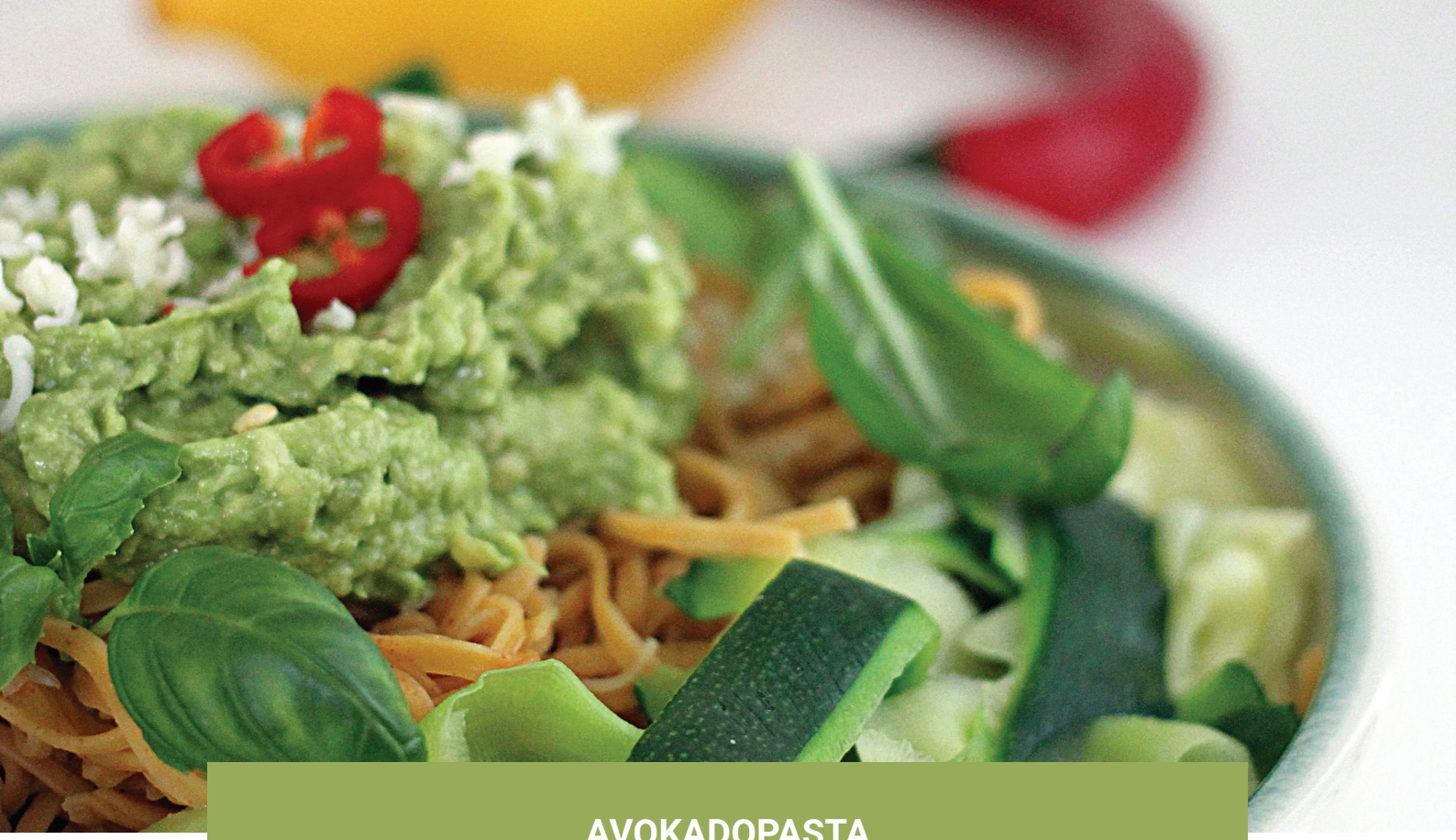
4 ANNOSTA

- 1 iso (noin 800 g) tai kaksi pienempää kesäkurpitsaa
- laadukasta suolaa
- 400 g paistijauhelihaa tai 4 dl herneproteiinirouhetta
- suolaa ja mustapippuria
- 500 g tomaattimurskaa
- 1 sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- punainen paprika
- runsaasti tuoreita tai kuivattuja yrttejä (esim. ruohosipuli, oregano, timjami)
- 1 rkl soijakastiketta
- ½ tl hunajaa tai kookossokeria makua pyöristämään
- 3 dl maustamatonta soijajogurttia (tai muuta kypsennyksen kestävää jogurttia)
- laadukasta suolaa
- ripaus musta- ja valkopippuria
- Halutessasi ½ - 1 dl oluthiivahiutaleita juustoista makua antamaan

Aloita viipaloimalla kesäkurpitsa joko poikittain tai pituussuunnassa noin 0,5 cm viipaleiksi. Puristele viipaleita talouspaperilla kuivemmaksi. Jos haluat nestettä tehokkaammin pois, levitä viipaleet leivinpaperin päälle, ripottele suolaa pinnalle ja anna ”itkeä” kastikkeen valmistamisen ajan.

Kypsennä jauheliha ja mausta se suolalla ja pippureilla. Lisää kuutioitu sipuli, valkosipuli ja paprika ja anna kuullottua. Jos valmistat kasvisversion, kuullota kasviksia pannulla. Lisää tomaattimurska ja mausteet (sekä herneproteiinirouhe) ja anna hautua miedolla lämmöllä hetken aikaa. Kasviskastikkeeseen voit halutessasi lisätä myös kasvisliemikuution. Silppua tuoreet yrtit valmiiseen kastikkeeseen. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa sekä esimerkiksi musta- tai cayennepippuria.

Mausta jogurtti suolalla ja pippureilla. Pyyhi kesäkurpitsaviipaleiden pinnalle noussut vesi ja suola pois ja lado niitä uunivuoan pohjalle. Levitä päälle ohuehko kerros tomaattikastiketta, lusikoi päälle hieman jogurttiseosta. Jatka kerrosten tekemistä niin kauan kuin aineksia riittää. Kypsennä 200-asteisen uunin alatasolla 45 minuuttia. Anna lasagnen jäähtyä ja vetäytyä rauhassa, jolloin se kiinteytyy.



AVOKADOPASTA

1 ANNOS

- ½ keskikokoinen kypsä avokado (noin 50 g avokadoa)
- ripaus suolaa ja mustapippuria
- pari pientä puristusta limen mehua
- pieni pala tuoretta chiliä tai chilijauhetta
- valkosipulijauhetta tai 1 pieni kynsi murskattuna
- ½ dl makeuttamatonta soijajogurttia tai kreikkalaista jogurttia
- (oluthiivahiutaleita pinnalle)

Pastavaihtoehdot:

50 g (kuivana mitattu) soijapapupastaa (esim. Risenta) TAI 75g linssi- tai kikhernepastaa
⟶ Papupasta toimii aterian proteiinina

1 pieni kesäkurpitsa suikaloituna kuorimaveitsellä tai spiraalileikkurilla ja 1 dl 5 % juustoa raasteena "kesäkurpitsapastan" ja avokadokastikkeen päälle
⟶ Juusto toimii aterian proteiinina

Hienonna chili veitsellä ja avokado haarukalla.
Sekoita esimerkiksi mukissa ja lisää kaikki mausteet sekä limen mehu (jogurtti halutessasi). Tarkista maku.

Kypsennä soijapapupasta pakkauksen ohjeen mukaan tai tee kesäkurpitsasta suikaleita. Laita käyttämäsi pasta lautaselle ja mausta pienellä ripauksella suolaa. Lusikoi päälle avokadokastike.

Viimeistele halutessasi oluthiivahiutaleilla tai vegejuustolla sekä tuoreilla yrteillä.

Jos käytät kesäkurpitsapastaa, raasta päälle suurempi määrä juustoa yllä mainitun ohjeen mukaan.



KERMAINEN KUKKAKAALIPASTA

1 ANNOS

- 150 - 200 g kukkakaalia
- 15 kpl cashewpähkinöitä
- 1 dl vettä tai kasvislientä
- ¼ tl valkosipulijauhetta
- 1 tl oliiviöljyä
- ½ - 1 rkl sitruunan mehua
- 1 - 2 rkl oluthiivahiutaleita tai 5 % juustoa raastettuna
- ripaus valko- ja mustapippuria
- ¼-½ tl suolaa
- (hiukan cayennepippuria tai muskottipähkinää)
- tarvittaessa kukkakaalin keitinlientä tai mantelijuomaa ohentamiseen
- pinnalle tuoretta basilikaa, koriantteria tai persiljaa
- 50 g soijapapupastaa (esim. Risenta tai Explore Cuisine) TAI 75g linssi- tai kikhernepastaa

Höyrytä tai keitä varovasti paloiteltua kukkakaalia ja cashewpähkinöitä muutaman minuutin ajan kunnes ne pehmenevät.

Valuta vesi pois (säästä osa halutessasi ohentamiseen) ja soseuta yhdessä mausteiden, öljyn ja sitruunan kanssa.

Lisää tarvittaessa nestettä, jotta saat kastikkeen soseutumaan. Sekoita lopuksi mukaan oluthiivahiutaleet tai juusto ja tarkista maku.

Keitä papupastaa muutama minuutti pakkauksen ohjeen mukaan ja sekoita kastike pastan joukkoon.

Nauti runsaan salaatin kera.



WOKKI MAAPÄHKINÄKASTIKKEELLA

1 ANNOS

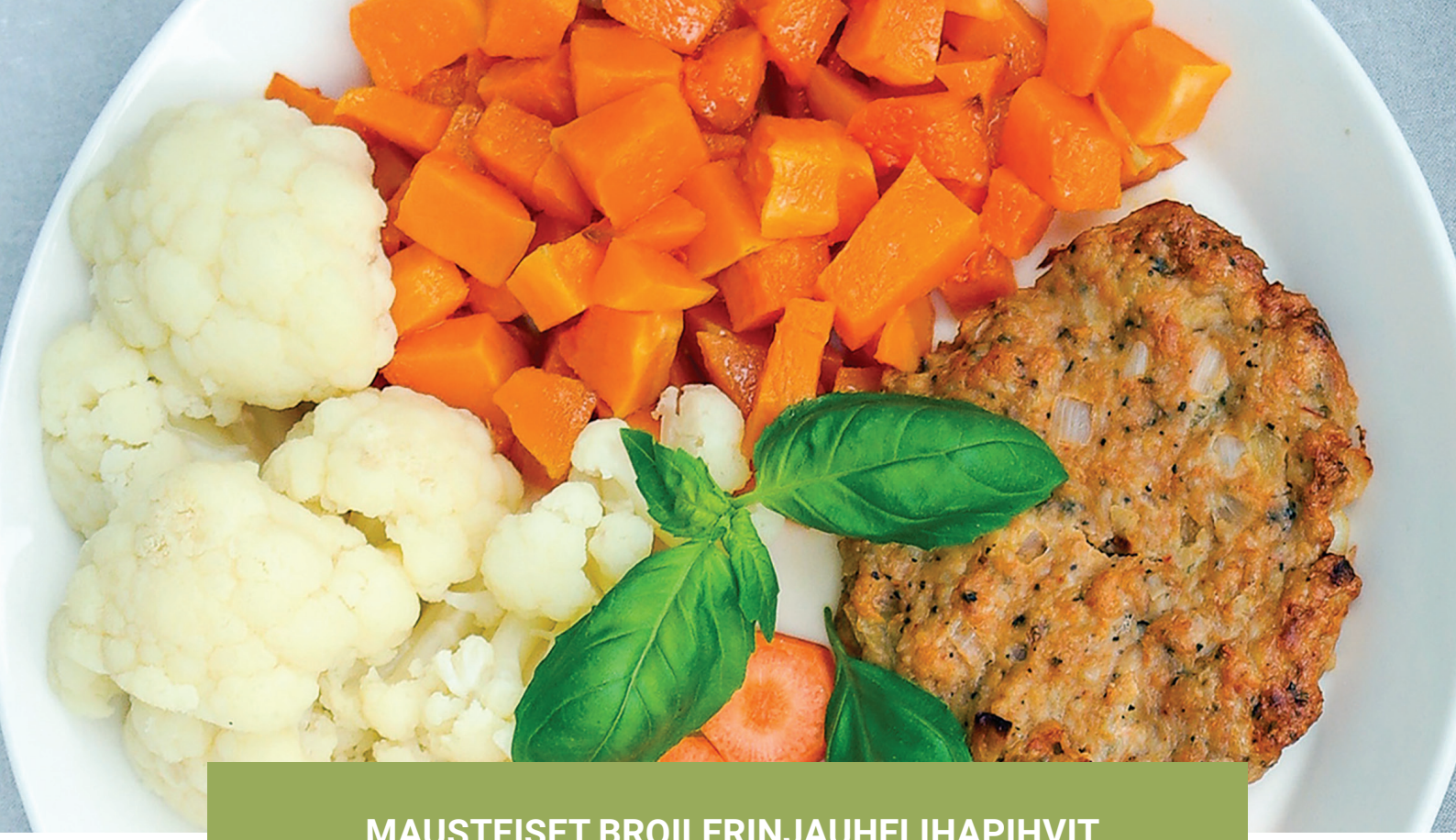
- ½ pss (a´450-500 g) wokkivihanneksia
- 100 g paisti- tai broilerinjauhelihaa, broileria, pakasteseitä, tofua tai tomaattista nyhtökauraa TAI 1 dl fetaa (3-5%)
- (pala purjoa)
- 1 rkl maapähkinävoita tai tahinia
- 2 rkl (kasvi)maitoa tai vettä
- suolaa, mustapippuria
- chiliä, juustokuminaa, kurkumaa tai muita mausteita
- (limen mehua ja tuoreita yrttejä)

Jos käytät kypsentämätöntä lihaa, kalaa, nyhtökauraa tai tofua, paista se kypsäksi, halutessasi sipulin kanssa.

Lisää wokkivihannekset ja paista miedolla lämmöllä kunnes ne sulavat. Lisää suikaloitu purjo ja mausteet.

Sekoita maapähkinävoi ja neste esimerkiksi mukissa ja kaada annoksen päälle.

Viimeistele yrteillä kuten korianterilla tai persiljalla ja limellä.



MAUSTEISET BROILERINJAUHELIHAPIHVIT

4 ANNOSTA

- 1 pkt (400 g) broilerin jauhelihaa (tai kalkkunaa)
- 3 valkosipulinkynttä puristettuna
- 1 - 2 tl juustokuminaa
- ½ - 1 tl kurkumaa
- 1 chilipalko tai ½ tl jauhettua chiliä
- 1 rkl raastettua tuoretta inkivääriä
- 1 - 1 ¼ tl suolaa
- ½ tl mustapippuria
- 1 kananmuna

Raasta inkivääri ja purista valkosipulinkynnet. Hienonna chili. Sekoita kaikki mausteet sekä kananmuna keskenään kulhossa ja vaivaa liha käsin joukkoon niin, että mausteet sekoittuvat siihen tasaisesti.

Muotoile pellille tasakokoisia pihvejä ja kypsennä 200 - 225 asteessa noin 15 - 20 minuuttia. Tarkista kypsyys.

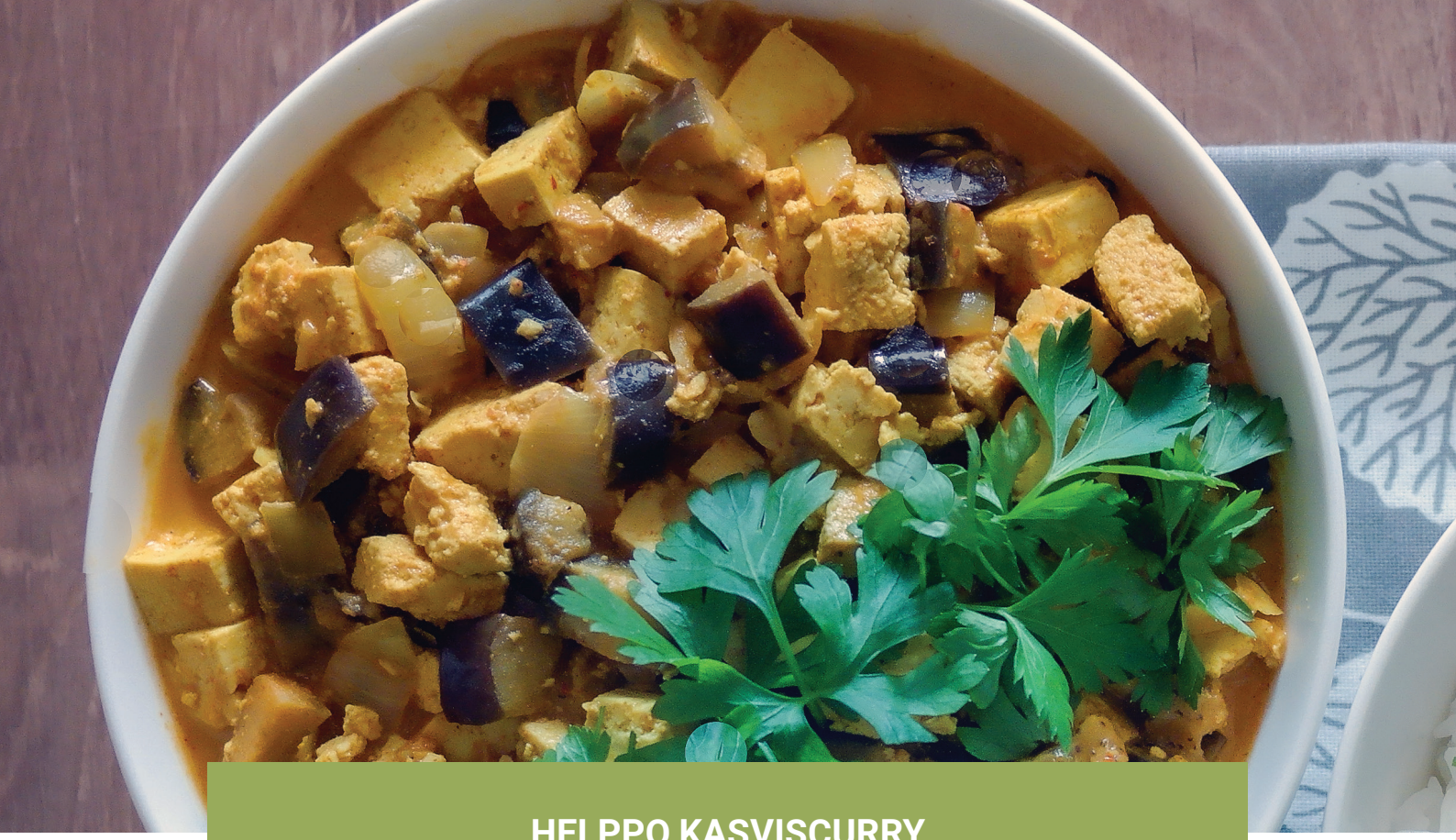
UUNIKASVIKSET

4 ANNOSTA

- 2 isoa punasipulia
- Iso kesäkurpitsa
- 1 munakoiso
- 2 tomaattia tai rs kirsikkatomaatteja
- 4 valkosipulinkynttä tai enemmän maun mukaan
- 3 rkl oliiviöljyä
- (1-2 rkl balsamiviinietikkaa)
- 1 tl suolaa
- Mustapippuria

Lämmitä uuni 175 asteeseen. Voit käyttää grillivastusta halutessasi. Lohko punasipuli ja tomaatit ja leikkaa kesäkurpitsa ja munakoiso noin suupalan kokoisiksi reiluiksi kuutioiksi. Kuori valkosipulin kynnet mutta jätä ne kokonaiseksi. Laita kasvikset pellille ja sekoita joukkoon öljy, balsamiviinietikka sekä mausteet. Sekoita. Kypsennä uunin keskitasolla noin 20 minuuttia kunnes kasvikset pehmenevät. Tarjoile pihvien kanssa.

Kiertoilmauunilla voit kypsentää pihvit samaan aikaan, laita silloin kasvispelti ylemmälle tasolle ja pihvit sen alle. Voit käyttää silloin 200 asteen lämpötilaa.



HELPPO KASVISCURRY

1 ANNOS

- 1/3 munakoiso (tai 150 g kesäkurpitsaa)
- ½ pkt Yosa maustamatonta kaurapalaa tai ½ pkt maustamatonta tofua tai 100 g Quornia
- ½ keskikokoinen sipuli
- 1 valkosipulinkynsi
- ½ tl öljyä
- 1 tl punaista currytahnaa
- ½ tl juustokuminaa
- ½ tl kurkumaa
- ¼ tl suolaa ja mustapippuria
- ½ dl lisäaineetonta kookosmaitoa tetrasta (Santa Maria)
- 1 dl vettä
- (Tuoretta korianteria tai lehtipersiljaa)

Kuutioi munakoiso (tai kesäkurpitsa) ja paista kevyesti muutama minuutti ilman rasvaa. Lisää hienonnettu sipuli, valkosipuli, kuutioitu kaurapala tai tofu ja öljy ja kuullota hetki.

Mausta currytahnalla ja muilla mausteilla ja lisää nesteet. Hauduta muutama minuutti.

Viimeistele tuoreella yrtillä ja tarjoa esimerkiksi kukkakaaliriisin kanssa: leikkaa kukinnot pieneksi muruksi ja kuullota nopeasti pannulla tai kiehauta pienessä vesimäärässä. Mausta suolalla.

VINKKI!

Tee currya 4 annosta kerralla ja käytä siihen sekä 1 kaurapala että 1 pkt (n. 200 - 250 g) maustamatonta tofua niin pakkaukset menevät tasan ja saat kivasti erilaista koostumusta yhdistämällä kaurapalan ja tofun.



PAAHDETTU KASVISSOSEKEITTO

3 ANNOSTA

- 900 g valitsemiasi vihanneksia (kukkakaali, sipulit, valkosipuli, porkkana, punajuuri, paprika jne.)
- suolaa ja mustapippuria
- 3 tl oliiviöljyä vihannesten paahtamiseen
- mausteita kuten timjamia tai muita yrttejä
- 1,5 kasvisliemikuutiota
- noin 7 dl vettä
- Lisäksi annosta kohden 100 g tofua tai kypsennettyä lihaa tai kalaa sekä 50 g raejuustoa tai kreikkalaista jogurttia ja 1 tl oliiviöljyä tai 1 rkl siemeniä

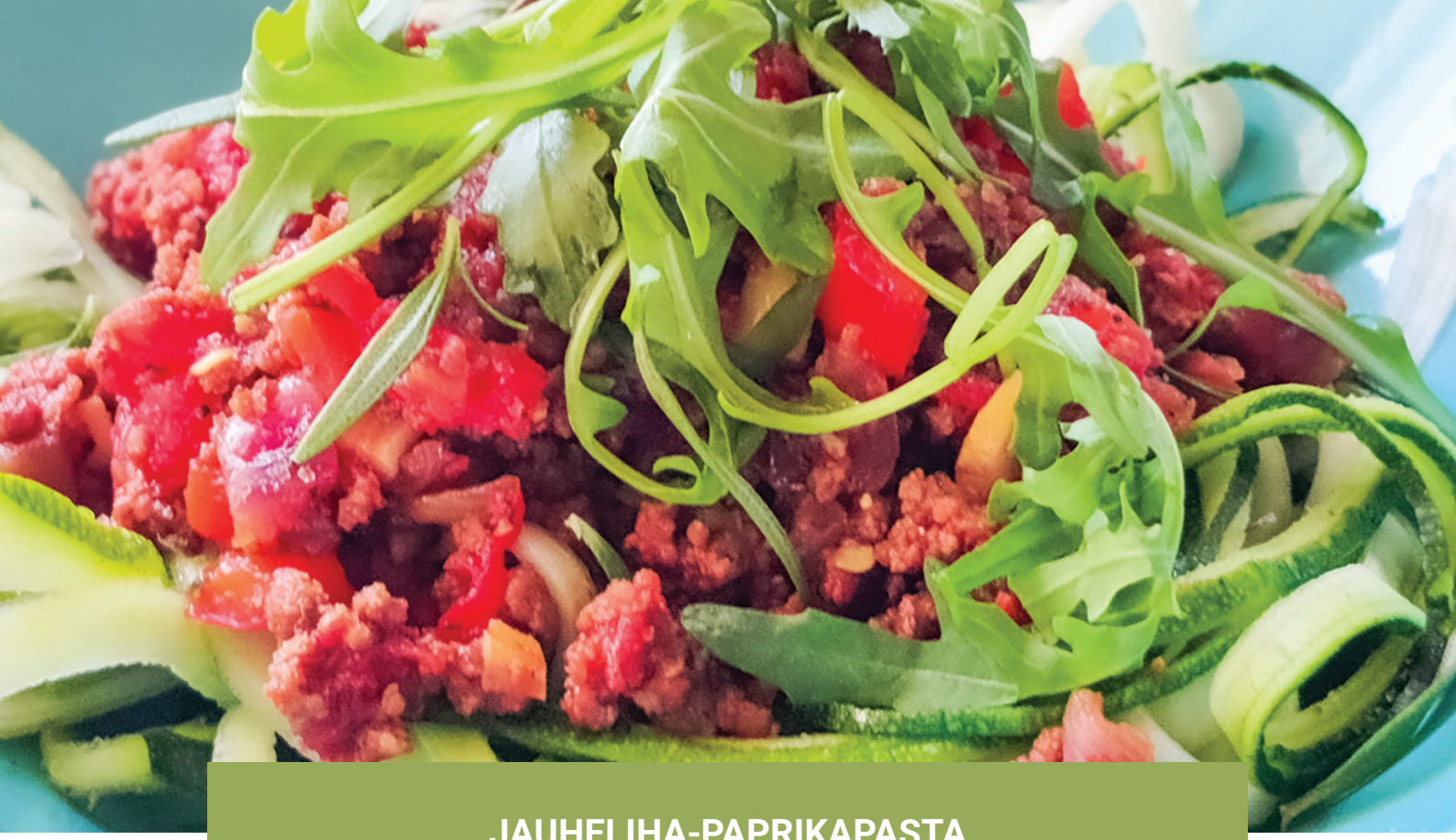
Pilko vihannekset ja sekoita ne pellillä öljyn ja mausteiden kanssa.

Paahda 200 asteisen uunin keskitasolla noin 20 minuuttia, kunnes ne ovat lähes pehmeitä. Punajuurta käytettäessä kannattaa viipaloida se ohueksi, koska se kypsyy hitaammin.

Kuumenna sillä välin vesi kattilassa ja sekoita siihen kasvisliemikuutio. Lisää juurekset kattilaan ja soseuta sauvasekoittimella tai lämmönkestävässä tehosekoittimessa. Ohenna tarvittaessa nestettä lisäämällä.

Huom! Älä laita tehosekoittimen kannua aivan täyteen, vaan tee soseutus tarvittaessa kahdessa osassa.

Viimeistele halutessasi tuoreilla yrteillä sekä öljyllä tai siemenillä ja tarjoile proteiininlähteiden kanssa.



JAUHELIHA-PAPRIKAPASTA

2 ANNOSTA

- 200 g naudan paistijauhelihaa (5-7%) tai broilerin jauhelihaa
- ½ - 1 punainen paprika
- 1 sipuli tai punasipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- halutessa 1 punainen chilipalko
- ½ prk (n. 200-250 g) tomaatti-murskaa tai paseerattua tomaattia
- 1-2 rkl soijakastiketta tai maun mukaan suolaa
- mustapippuria
- 1 tl basilikaa, oreganoa tai timjamia
- 1 tl hunajaa tai kookossokeria
- (loraus vettä)
- 1 keskikokoinen kesäkurpitsa
- 1 tl oliivi- tai pellavaöljyä per annos
- oluthiivahiutaleita
- hiukan 5% juustoa raastettuna tai ½ dl raejuustoa per annos

Kuori ja hienonna sipulit. Kuutioi paprika ja chili. Kuullota pannulla ½ tl oliiviöljyä. Lisää jauheliha paistumaan ja ruskista kevyesti. Lisää soijakastike, muut mausteet ja tomaattimurska. Anna hautua kannen alla kesäkurpitsapastan valmistelun ajan.

Suikaloi kesäkurpitsa pastaksi kuorimaveitsellä tai spiraalileikkurilla. Mausta öljyllä, halutessa oluthiivalla ja kevyesti suolalla. Annostele päälle kastike ja viimeistele juustolla tai raejuustolla.



LASAGNE KAALISTA

5 ANNOSTA

- 1 ½ kg keräkaalia
- 1 tl suolaa
- 1 ½ l vettä

Jauhelihakastike

- 400 g paistijauhelihaa
- 2 prk maustettua tomaattimurskaa tai sokeroimatonta pastakastiketta (esim. Pirkka luomu)
- 1 tl suolaa
- ½ tl mustapippuria
- 2 tl kuivattuja yrttejä (basilikaa/rosmariinia/timjamia/oreganoa…)

Juustokastike

- 3 dl maustamatonta soijajogurttia tai muuta ruuanlaittoon sopivaa vähärasvaista jogurttia
- 150 g 5% juustoa raasteena
- ¼ tl suolaa

Halkaise kaali, poista kanta ja irrottele lehdet mahdollisimman kokonaisina. Laita suureen kattilaan veden ja suolan kanssa ja kypsennä noin 10 minuuttia. Ruskista sillä välin jauheliha ja mausta se suolalla ja pippurilla. Lisää tomaattimurska ja hauduta kannen alla 5 - 10 minuuttia. Raasta juusto ja sekoita se jogurttiin, lisää vähän suolaa. Valuta kaalinlehdet hyvin.

Lado ison uunivuoan pohjalle kerros kaalinlehtiä sekä puolet jauhelihakastikkeesta. Laita sen jälkeen taas kerros kaalia ja loput jauhelihasta. Lusikoi jauhelihan päälle puolet juustoseoksesta. Lisää loput kaalinlehdet ja niiden päälle loppu juustoseos.

Kypsennä 175-asteisen uunin alaosassa tunnin ajan.

Anna lasagnen jäähtyä hetki jolloin nesteen määrä vähenee.



PEHMEÄN MAUSTEINEN MYSKIKURPITSAKEITTO

4 ANNOSTA

- 1 myskikurpitsa
- 1 sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 punainen paprika
- 1 limen mehu
- 7-8 dl vettä
- 1 tetra (200-250 g) kermaista kookosmaitoa tai kookoskermaa
- 1 - 2 rkl punaista (tai vihreää) currytahnaa
- Suolaa tarpeen mukaan
- (1 tl hunajaa)
- Ruukullinen tuoretta korianteria tai persiljaa

Huuhtele myskikurpitsa, lohko se 8 osaan ja levitä pellille. Kuori ja lohko sipuli. Kuori valkosipulinkynnet mutta jätä ne kokonaisiksi. Pese ja halkaise paprika ja poista siemenkota täysin. Leikkaa puolikkaat vielä 4 osaan. Voit levittää kurpitsansiemenet pellin reunaan ja suolata kevyesti.

Paahda kasviksia 175 asteessa keskitasolla noin 40 minuuttia, kunnes ne pehmenevät. Anna jäähtyä hetki ja poista kurpitsan kuoret. Laita kasvikset, vesi, kookosmaito, lime ja mausteet korianteria lukuun ottamatta tehosekoittimen kannuun ja soseuta tasaiseksi. Kaada kattilaan ja kuumenna. Anna kuplia hiljakseen noin 10 minuuttia, jolloin maut tasaantuvat. Silppua saksilla sekaan puolet korianterista.

Tarjoile paahdettujen siementen, lopun korianterin tai persiljan ja esimerkiksi raejuuston tai herneproteiinirouheen kera.



PAAHDETTU JAUHELIHA-KURPITSASALAATTI

2 ANNOSTA

- ½ myskikurpitsa (sesongin ulkopuolella voit käyttää 400 g juureksia)
- 1 mieto punainen chilipalko
- 2 valkosipulinkynttä
- suolaa ja mustapippuria ripotellen
- 1 ruukku rucolaa
- ½ kurkku
- kourallinen kevytfetaa (3-5%)
- 200 g naudan paistijauhelihaa, broilerinjauhelihaa tai 2/3 pkt nyhtökauraa
- Pinnalle 1 tl kurpitsansiemeniä ja 1 tl oliiviöljyä per annos

Kuori ja lohko myskikurpitsa reiluiksi suupaloiksi. Hienonna chili ja valkosipuli ja sekoita ne sekä suola ja pippuri pellillä leivinpaperin päällä. Paahda uunin keskitasolla 200 asteessa noin 25-30 minuuttia kunnes kurpitsat ovat pehmentyneet.

Kuutioi kurkku ja revi rucola lautasille.

Ruskista jauheliha omassa rasvassaan ja mausta suolalla ja pippurilla. Kun kurpitsat ovat paahtuneet, ota ne uunista ja anna jäähtyä hetki.

Kokoa salaatti kurpitsakuutioista, kurkusta, fetasta ja jauhelihasta ja viimeistele oliiviöljyllä ja siemenillä.



TORTILLAT, GUACAMOLE JA TOMAATTISALSA

3 ANNOSTA

Tortillat 6 kpl

- 8 kananmunan valkuaista tai 2,75 dl nestemäistä valkuaista
- 1 dl (40 g) kookosjauhoa
- 1 ½ dl vettä
- ½ tl suolaa
- (valkosipulijauhetta, chiliä, valkopippuria…)
- Paistamiseen ¼ tl öljyä per tortilla

Guacamole

- 1 iso kypsä avokado
- ½ punasipuli
- 1 tomaatti
- 1 tuore chilipalko tai jalapeno
- reilusti tuoretta koriantteria tai persiljaa
- ¼ tl suolaa ja mustapippuria
- ½ pienen limen mehu

Tomaattisalsa

- ½ punasipuli
- 2 tomaattia
- 1 valkosipulinkynsi
- 1 tuore chilipalko tai jalapeno
- ½ pienen limen mehu
- ¼ tl suolaa ja valko- tai mustapippuria

- Lisäksi 50 g kanaa tai jauhelihaa ja 3 rkl 5% juustoa raasteena tai fetaa
  Huom! Yhteen annokseen
- Salaattia, kurkkua

Valmista tomaattisalsa ensin jääkaappiin maustumaan. Kuutioi kaikki ainekset ja sekoita keskenään. Pilko samalla sipulit ja tomaatit myös guacamolea varten.

Erottele valkuaiset ja sekoita tortillataikinan ainekset vispilällä. Kuumenna pannulla teelusikan kärjellinen öljyä ja kaada kuudesosa (noin 0,8 dl) taikinaa pannulle. Kypsennä keskilämmöllä kunnes se irtoaa helposti ja ehjänä. Tortilloja ei tarvitse kääntää; pidä levyn lämpötila sellaisena, että tortilla kypsyy läpi asti muttei pala. (Jos haluat paperinohuita lättyjä, jaa taikina 8 osaan.) Raasta juusto ja pilko kurkku tortillojen paistuessa.

Kokoa tortillat salsasta, guacamolesta, kasviksista ja kanasta ja viimeistele juustolla ja korianterilla tai persiljalla.



PASTA CARBONARA

1 ANNOS

Carbonaran terveellisempi versio valmistuu 10 minuutissa.

- 1 pieni sipuli tai pala purjoa
- 1 valkosipulinkynsi
- 1-2 varsisellerin vartta
- herkkusieniä
- 50 g hyvää palvikinkkua
- 1 kananmuna
- 3 rkl juustoa raasteena
- ½ kesäkurpitsa
- mustapippuria

Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli sekä varsiselleri ja sienet. Kuumenna pannu ja lisää ½ tl öljyä. Kuullota kasviksia muutama minuutti. Suikaloi kinkku ja lisää pannulle, ruskista kevyesti. Mausta mustapippurilla. Leikkaa kesäkurpitsa “pastaksi” spiraalileikkurilla tai kuorijalla. Mausta halutessasi suolalla.

Voit myös käyttää kesäkurpitsapastan nopeasti pannulla jos haluat pehmittää sitä hiukan.

Sekoita kananmunan rakenne rikki. Sammuta levy ja kaada muna kinkkuseoksen sekaan. Lisää seos pastan päälle, lisää juusto ja nauti heti.



RUUSUKAALISALAATTI TOFULLA TAI JUUSTOLLA

2 ANNOSTA

- noin 300 g ruusukaaleja
- 2 isoa porkkanaa
- 4 dl tuoretta pinaattia, rucolaa tai muuta salaattia
- 1 pkt maustamatonta tai kylmäsavutofua tai ¾ dl kuutioitua 5% juustoa tai fetaa

Kastike:

- 1 tl puna- tai valkoviinietikkaa
- 2 rkl oliiviöljyä
- 2 tl dijoninsinappia (sokeroimaton)
- mustapippuria

Poista ruusukaaleista huonot lehdet ja huuhdo ne siivilässä. Puolita. Pese porkkanat (kuori halutessasi) ja leikkaa tikuiksi. Laita kasvikset pellille ja mausta suolalla sekä halutessasi kuivatuilla yrteillä kuten timjamilla. Paahda kasviksia 200 asteessa uunin keskitasolla noin 15 minuuttia, kunnes ne ovat napakan kypsiä.

Paista sillä välin kuutioitu tofu ja mausta se suolalla tai soijakastikkeella sekä esimerkiksi juustokuminalla, kurkumalla tai korianterilla. Kylmäsavutofua ei tarvitse maustaa. Sekoita kastikkeen ainekset keskenään.

Kokoa salaatti pinaatista, paahdetuista kasviksista ja tofusta tai juustosta ja viimeistele kastikkeella.



KUKKAKAALIRISOTTO

2 ANNOSTA

- 1 pieni kukkakaali
- 1 pkt maustamatonta tai kylmäsavutofua tai 200 g naudan paistijauhelihaa tai 1 pkt nyhtökauraa
- 2 rkl pieniä kapriksia
- muutama herkkusieni tai pari kourallista kaapista löytyviä kasviksia
- 1 tl öljyä
- suolaa ja valko- tai mustapippuria
- (1 tl valko- tai omenaviinietikkaa)
- 2 rkl kookosmaitoa, paksua jogurttia tai murennettua fetaa

Paista kuutioitu tofu, jauheliha tai nyhtökaura pannulla.

Hienonna kukkakaalinnuput veitsellä mahdollisimman pieneksi “riisiksi”. Lisää öljyn kanssa paistumaan samalle pannulle, jolla kypsensit proteiininlähteen. Lisää myös sienet tai muut kasvikset sekä kookosmaito, jogurtti tai feta. Anna kypsyä niin, että kukkakaalit hieman pehmenevät. Lisää kaprikset ja mausteet ja tarjoile saman tien.



PUNAJUURILIHAPULLAT JA KAKSI KASVISMUUSIA

2 ANNOSTA

- 2 pientä punajuurta (myös 1 palsternakka sopii punajuuren tilalle)
- 200 g broilerin tai kalkkunan jauhelihaa tai naudan paistijauhelihaa
- 1 sipuli
- ¼ - ½ tl chiliä tai cayennepippuria
- ¾ tl suolaa
- 1 tl basilikaa tai oreganoa
- 1 tl timjamia tai rosmariinia
- ¼ tl valko- tai mustapippuria

Kuori ja silppua sipuli. Kuori ja raasta punajuuret karkealla terällä. Voit puristella raasteesta käsin hieman nestettä pois. Sekoita raaste ja mausteet kulhossa ja lisää jauheliha. Vaivaa tasaiseksi. Pyörittele taikinasta lihapullia tai pihvejä leivinpaperille pellille. Kypsennä 225 asteessa uunin keskitasolla noin 15 minuuttia. Tarkista kypsyys halkaisemalla yksi lihapulla.

Valmista haluamasi muusi lisukkeeksi. Lisää annoksen päälle 1 tl oliiviöljyä.



PIKAKASVISMUUSI

- n. 450 g pakastevihanneksia tai keittojuureksia
- ½ - 1 dl kreikkalaista jogurttia, soijajogurttia tai rahkaa
- tarpeen mukaan höyrytys- tai keitinlientä
- ¼ tl suolaa
- musta- tai valkopippuria
- valkosipulijauhetta, sipulijauhetta, chiliä, yrttejä maun mukaan
- (oluthiivahiutaleita)
- 2 tl oliiviöljyä

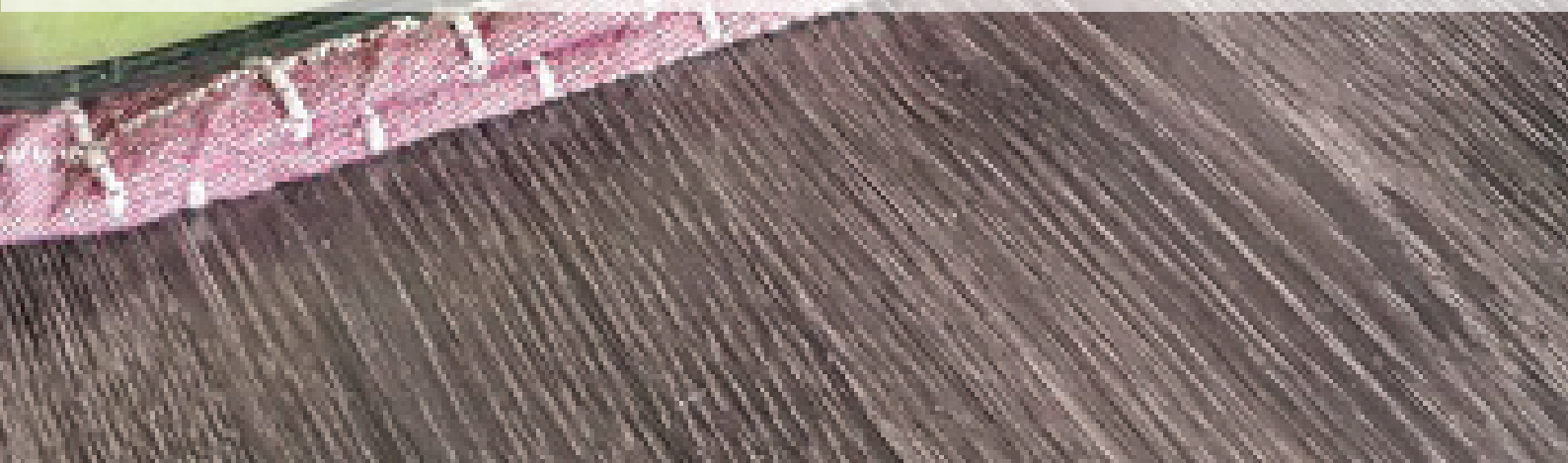
Höyrytä tai kiehauta kasviksia muutaman minuutin ajan vähässä vedessä. Säästä pari desiä höyrytys- tai keitinlientä. Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen tai soseuta sauvasekoittimella korkeassa kulhossa. Ohenna tarpeen mukaan keitinliemellä. Tarkista maku ja lisää mausteita tarvittaessa.



KUKKAKAALIMUUSI

- ½ iso tai kokonainen pieni kukkakaali
- ½ tl suolaa keitinveteen
- 2 rkl paksua jogurttia tai juustoraastetta
- 2 tl oliiviöljyä

Huuhtele ja pilko kukkakaalin kukinnot ja varsi reiluiksi paloiksi. Nosta kukkakaalit kattilaan ja lisää vettä sen verran, että kukkakaalit juuri ja juuri peittyvät. Mausta vesi suolalla ja kuumenna kiehuvaksi. Voit myös höyryttää palat. Keitä 10-15 minuuttia, kunnes kukkakaali on kunnolla pehmeää. Valuta. Soseuta sauvasekoittimella mahdollisimman tasaiseksi ja lisää jogurtti. Maista ja lisää suolaa tarvittaessa.





KANATÄYTTEISET KESÄKURPITSAT

2 ANNOSTA

- 2 pientä kesäkurpitsaa
- ½-1 punainen paprika
- 10 cm purjoa
- 200 g marinoimattomia kanasuikaleita tai broilerinjauhelihaa
- ½ - ¾ tl suolaa ja mustapippuria
- Pinnalle 1 rkl oliiviöljyä per annos
- (Kuorrutukseksi halutessasi ½ dl maustamatonta soijajogurttia ja 3 rkl oluthiivahiutaleita)

Kuumenna uuni 200 asteeseen.

Halkaise kesäkurpitsat ja kaavi lusikalla tai veitsellä enin sisus pois. Laita kesäkurpitsat uunivuokaan tai pellille ja mausta ripauksella suolaa ja mustapippuria. Esikypsennä keskitasolla noin 10-15 minuuttia, kunnes kesäkurpitsat ovat hieman pehmenneet.

Paista sillä välin kana kypsäksi. Lisää loppuvaiheessa myös kuutioitu paprika ja suikaloitu purjo sekä pari kourallista kuutioitua kesäkurpitsan sisustaa (käytä loput sosekeittoon, smoothieen tai salaattiin). Mausta suolalla ja pippurilla.

Ota kesäkurpitsat uunista ja jaa täyte niille tasan. (Kuorruta halutessasi soijajogurtin ja oluthiivahiutaleiden sekä suolaripauksen seoksella.) Kypsennä uunissa vielä noin 10 minuuttia. Viimeistele annokset oliiviöljyllä.

VÄLIPALAT



MARJAJOGURTTI

1 ANNOS

- 150 g kreikkalaista jogurttia (2 %)
  tai rahkaa
- 1 ½ dl marjoja
- 2 tl paahdettua rouhittua pellavaa
  (Valo24h)

Kokoa ainekset kerroksittain tai sekoita keskenään.



”LEIVÄT” KAALINLEHDILLÄ

1 ANNOS

- 4 - 6 valkokaalin lehteä
- 8 siivua 5 - 10 % juustoa tai ohuen ohutta leikkelettä tai puolet ja puolet
- ½ pieni kypsä avokado
- (mustapippuria tai tuoreita yrttejä)

Irrottele kaalinlehdet varoen niin, että ne repeilevät mahdollisimman vähän. Voitele avokadolla ja mausta pippurilla tai yrteillä.

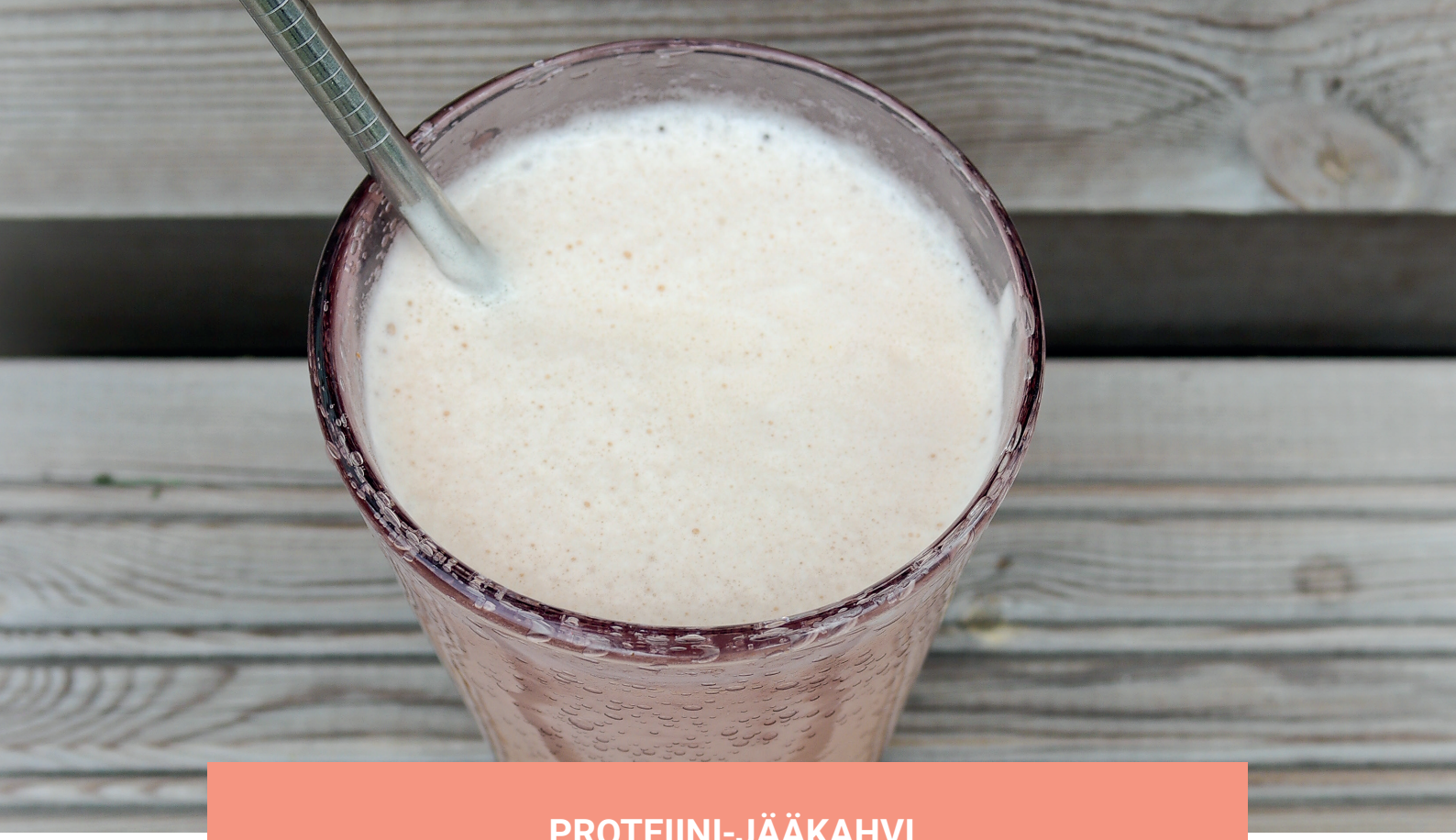


KALKKUNA-SALAATTIRULLAT

1 ANNOS

- Salaatinlehtiä
- 1/3 paprika
- 6 siivua kalkkuna- tai broilerileikkelettä (ohuen ohuita tuplamäärä)

Leikkaa paprikat ohuiksi tikuiksi. Kääri leikkelesiivuja ja paprikaa salaatinlehtiin. Voit lisätä myös tuoreita yrttejä mauksi.



PROTEIINI-JÄÄKAHVI

1 ANNOS

- 1 ½ - 2 dl keitettyä kylmää tai hieman jäähtynyttä kahvia
- ½ dl makeuttamatonta manteli- tai soijajuomaa
- 2 - 3 rkl heraproteiinijauhetta vanilja tai suklaa
- 4 - 6 jääpalaa
- (maustamiseen 1 tl tummaa kaakaojauhetta, vaniljajauhetta tai vaikka ripaus kardemummaa)

Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa kuohkeaksi. Nauti heti.



DIPPIKASVIKSET JA JOGURTTI- TAI TAHINIDIPPI

1 ANNOS

- 2 dl kasviksia, kuten paprika- tai kurkkutikkuja, kukkakaalia, kirsikkatomaatteja

Dippivaihtoehto 1

- ¾ dl kreikkalaista jogurttia
- maun mukaan yrttisuolaa, valkosipulijauhetta, paprikajauhetta tai suolatonta broilerimaustetta
- (tuoretta tai kuivattua persiljaa)

Dippivaihtoehto 2

- 2 tl tahinia
- 1 tl sitruunan tai limen mehua tai 1 rkl makeuttamatonta mantelijuomaa
- (mustapippuria)

Pese ja pilko vihannekset. Sekoita haluamasi dippi.

VINKKI!

Valmista kerralla dippiä ja kasviksia 2 - 3 päivälle.



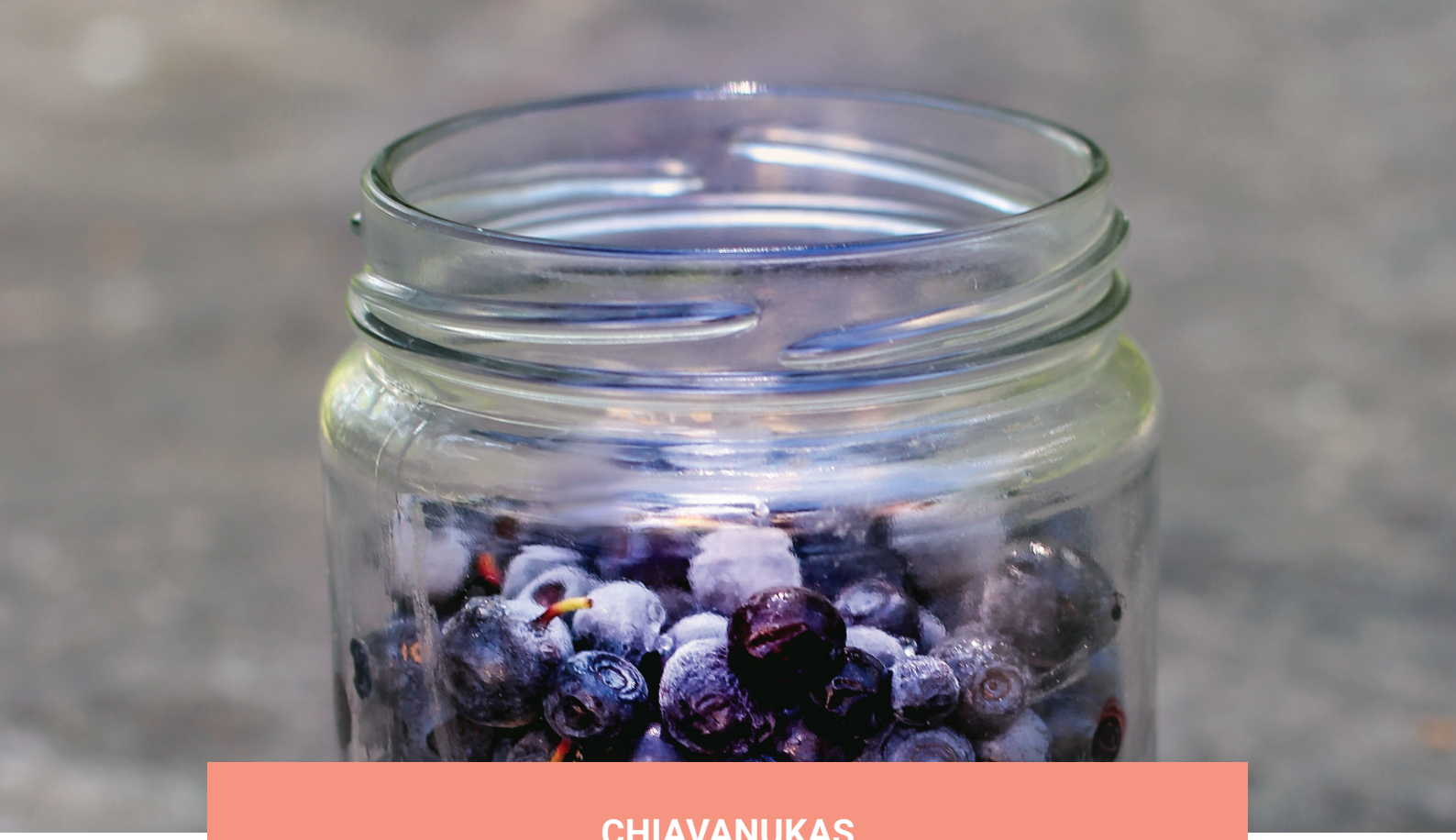
MANSIKKA-PUNAJUURISMOOTHIE

1 ANNOS

Mansikan ja punajuuren yhdistelmä on yllättävä mutta melkeinpä parempi kuin kumpikaan niistä yksinään. Käytä tähän esimerkiksi aterialta yli jääneitä keitettyjä punajuuria.

- 2 dl pakastettuja mansikoita
- 1 pieni kypsennetty punajuuri
- ½ dl maustamatonta, vaniljan tai suklaan makuista heraproteiinia
- 1 - 1 ½ dl makeuttamatonta mantelijuomaa

Kuori ja pilko punajuuri muutamaan osaan. Sekoita kaikki ainekset aivan sileäksi, kuohkeaksi smoothieksi.



CHIAVANUKAS

1 ANNOS

- 1 - 1 ½ dl makeuttamatonta mantelijuomaa
- 2 rkl chiasiemeniä
- (2 rkl kasvi- tai heraproteiinijauhetta vanilja tai suklaa)
- (1 tl tummaa kaakaojauhetta)
- ½ dl marjoja
- Jos et käytä maustettua proteiinijauhetta, makeuttamiseen esimerkiksi steviatippoja ja vaniljajauhetta



Sekoita kaikki ainekset marjoja lukuun ottamatta lasipurkissa tai pienessä rasiassa. Anna turvota yön yli.

Jos vanukas on liian löysää, voit lisätä ½ tl psylliumia.

Viimeistele marjoilla.



PÄHKINÄINEN PROTEIINIVANUKAS

1 ANNOS

- 1 dl makeuttamatonta mantelijuomaa
- ¾ dl suklaan tai vaniljan makuista heraproteiinijauhetta
- 15 kpl hasselpähkinöitä, manteleita tai 2 tl sokeritonta maapähkinävoita
- 5-10 jääpalaa
- 1 tl pikakahvijauhetta ja/tai tummaa kaakaojauhetta
- 2-3 tl psylliumijauhetta (= 1 rkl psylliumhiutaleita)
- (½ tl ksantaania; saa aikaan vanukasmaisemman koostumuksen)

Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimella kuohkeaksi vanukkaaksi. Jääpalojen ja psylliumin määrä riippuu tehosekoittimesta, osa sekoittimista vaatii suuremman määrän, jotta tuloksena on vanukas eikä löysä smoothie.

Nauti mieluiten heti tai vaihtoehtoisesti säilytä jääkaapissa muutaman tunnin ajan, jolloin kuohkeus tosin vähenee.



VADELMA-LAKUJÄÄTELÖ

1 ANNOS

- 2 dl pakastevadelmia
- ½ dl heraproteiinijauhetta maustamaton tai vanilja
- 1 tl raakalakritsijauhetta (tai maun mukaan)
- 1 viipaleina pakastettu kypsä banaani TAI 1 rkl vaaleaa tahinia TAI 2 rkl hetken ajan liotettuja cashewpähkinöitä
- (½ tl ksantaania)

Soseuta ainekset sauvasekoittimella tasaiseksi.

Vatkaa halutessasi kuohkeammaksi sähkövatkaimella noin minuutin ajan (ksantaani lisää jäätelön kuohkeutta).



2 RAAKA-AINEEN MANSIKKAVAAHTO

1 ANNOS

- 200 g (3-4 dl) pakastemansikoita
- 3 kananmunanvalkuaista
- (1 tl hunajaa tai 1 rkl vaniljanmakuista heraproteiinijauhetta)

Sekoita ainekset tehosekoittimessa kuohkeaksi vaahdoksi.
Nauti saman tien tai pakasta hetki.



PROTEIINIVANUKKAAT

1 ANNOS

VANILJA

- 2 ½ dl makeuttamatonta mantelimaitoa
- 2/3 dl vaniljan makuista heraproteiinijauhetta
- 1/3 tl ksantaania (jos käytät hieman enemmän, saat sakeamman vanukkaan)
- ½ tl vaniljajauhetta, vanilja-aromia, aitovaniljasokeria tai ½ vaniljatangon siemenet
- (Steviatippoja)
-
- Lisäksi mansikoita

APPELSIINI- TAI MINTTUSUKLAA

- 2 ½ dl makeuttamatonta mantelimaitoa
- 2/3 dl suklaan makuista heraproteiinijauhetta
- 1/3 tl ksantaania (jos käytät hieman enemmän, saat sakeamman vanukkaan)
- ripaus suolaa
- noin 1 tl raastettua appelsiininkuorta tai pari tippaa appelsiini- tai piparminttuöljyä (tai aromia)
- 1 tl raakakaakaojauhetta tai tummaa kaakaota
- (Steviatippoja)

Vispaa heraproteiini, ksantaani ja mantelimaito keskenään kattilassa. Lisää mausteet. Kuumenna ja sekoittele. Anna kuplia muutaman minuutin ajan, kunnes seos sakenee.

Anna jäähtyä hetki ja kaada tehosekoittimen kannuun tai korkeaan astiaan ja soseuta sauvasekoittimella sileäksi vanukkaaksi.

Viilennä jääkaapissa.

VINKKI!

Valmista vanukkaita useampi annos kerralla ja jaa annospurkkeihin. Ne säilyvät ongelmitta jääkaapissa muutaman päivän. Täyteläisempää vanukasta saat lisäämällä keittovaiheessa 1 tl kookosöljyä per annos.



PSYLLIUMVANUKAS

1 ANNOS

- 2 dl mantelimaitoa
- 1 tl psylliumia
- ½ dl (kasvi-)proteiinijauhetta
- Kourallinen marjoja tai hedelmäpaloja tai sokeroimatonta hedelmäsosetta

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.



PIKAVÄLIPALA MARJOILLA

1 ANNOS

- ½ dl kasviproteiinijauhetta
- ½-1 dl mantelimaitoa
- 1 rkl tahinia tai maapähkinävoita
- 1 dl marjoja
- (vaniljaa, kanelia, kardemummaa, raakakaakaojauhetta, makeutusta...)

Sekoita kaikki ainekset marjoja lukuun ottamatta esimerkiksi mukissa tahnaksi. Lisää lopuksi marjat.



HYVÄNMAKUINEN VIHERSMOOTHIE

1 ANNOS

- 1 (vihreä tai keltainen) omena
- ½ sitruunan mehu
- muutama pala pakastepinaattia
  tai pari kourallista tuoretta
- ½ pieni kypsä avokado
- vettä
- (halutessasi 1 tl viherjauhetta ja/
  tai 1 rkl heraproteiinijauhetta)

Kuori omena, ellet käytä luomua tai kotimaista. Pilko muutamaan osaan ja laita tehosekoittimeen. Halkaise sitruuna ja purista mehu joukkoon. Lisää avokado ja pinaatti sekä vesi. Sekoita täysin sileäksi.

Vihersmoothie on parhaimmillaan raikkaana ja saman tien nautittuna.



RAEJUUSTOA PÄÄRYNÄN JA MANTELEIDEN KERA

1 ANNOS

- 1 dl raejuustoa
- 1 pieni päärynä
- 10 kpl manteleita

Kuori ja pilko päärynä sekoita raejuustoon manteleiden kera.



KURPITSAKINUSKI

1 ANNOS

Kurpitsasta syntyy kinuskikastike, jonka maku muistuttaa taatelien ja pähkinävoin ansiosta hämmästyttävän paljon kinuskikastiketta.

Suolaisen kinuskin saat lisäämällä vähän enemmän suolaa tai ripottelemalla pinnalle merisuolahiutaleita.

- 2 dl uunissa, keittämällä tai höyryttämällä kypsennettyä kurpitsaa
- 2 tuoretta tai pehmeää kuivattua taatelia
- 2 tl maapähkinävoita (suolattu, sokeriton) tai tahinia
- ripaus suolaa jos maapähkinävoi suolatonta
- maun mukaan steviatippoja tai erytritolia tai 1 rkl vaniljaheraproteiinia
- noin 1 dl mantelimaitoa
- (½ tl kanelia)
- Lisäksi puolukoita tai karpaloita

Soseuta kaikki kinuskin ainekset sauvasekoittimella tasaiseksi. Säädä suolan määrää sen mukaan, käytätkö suolatonta maapähkinävoita tai tahinia, ja haluatko suolakinuskityyppisen lopputuloksen vai et. Maista ja lisää makeutusta tarpeen mukaan, myös kurpitsojen makeudessa on eroja. Koostumusta voi muokata mantelimaitoa lisäämällä.

Älä käytä tässä reseptissä vettä, se laimentaa kinuskia liikaa.

Viilennä kinuski jääkaapissa ja nauti marjojen kanssa.

VINKKI!

Valmista useampi annos kerralla, kinuski säilyy muutaman päivän tiiviissä rasiassa jääkaapissa.

ILTAPALAT



BANAANIVOHVELIT

2 KPL / 1 ANNOS

- 1 kananmuna ja 1 valkuainen
- 1 pieni täysin kypsä banaani tai ½ iso
- ½ dl kaurahiutaleita tai 2 rkl jotakin täysjyväjauhoa
- ripaus suolaa
- ½ - 1 tl kanelia
- (ripaus kardemummaa)
- 0,6 dl makeuttamatonta manteli-maitoa
- Tarjoiluun 2 rkl vanilja- tai suklaaproteiinijauhetta + tilkka mantelimaitoa tai muutama rkl raejuustoa tai kreikkalaista jogurttia + ½ tl vaniljasokeria
- Marjoja tai päärynää, persikkaa tms.

Soseuta ainekset sauva- tai tehosekoittimella. Annostele taikinaa vohveliraudalle (voit käyttää paistamiseen yhteensä 1 tl kookos- tai oliiviöljyä tai voita). Paista haluamaasi kypsyyteen.

Tarjoa proteiinivanilja- tai suklaakastikkeen sekä marjojen tai esimerkiksi päärynälohkojen kanssa.



MANGO-BANAANIJÄTSKI

1 ANNOS

- ½ iso kypsä banaani viipaleina pakastettuna
- 100 g pakastettuja mangokuutioita
- 1 rkl maapähkinävoita tai macadamiaöljyä tai 20 cashewpähkinää
- ¾ dl heraproteiinijauhetta (maustamaton tai vanilja)
- (tarvittaessa 2 rkl mantelijuomaa tai vettä)

Soseuta ainekset sauvasekoittimella tasaiseksi, pehmismäiseksi seokseksi. Jos haluat siitä kuohkeaa, vatkaa vielä sähkövatkaimella minuutin verran.

Jos jäätelö sulaa liikaa, voit pakastaa sitä hetken aikaa.

KOTIJUUSTO-HEDELMÄSALAATTI

1 ANNOS

- ½ rs (125 g) kotijuustoa
- 1 kypsä kiivi tai päärynä
- 1 banaani viipaleina
- (ceyloninkanelia tai vaniljaa)

Kuori ja kuutioi hedelmät ja juusto.
Mausta halutessasi vaniljalla tai kanelilla.



PORKKANAPUURO

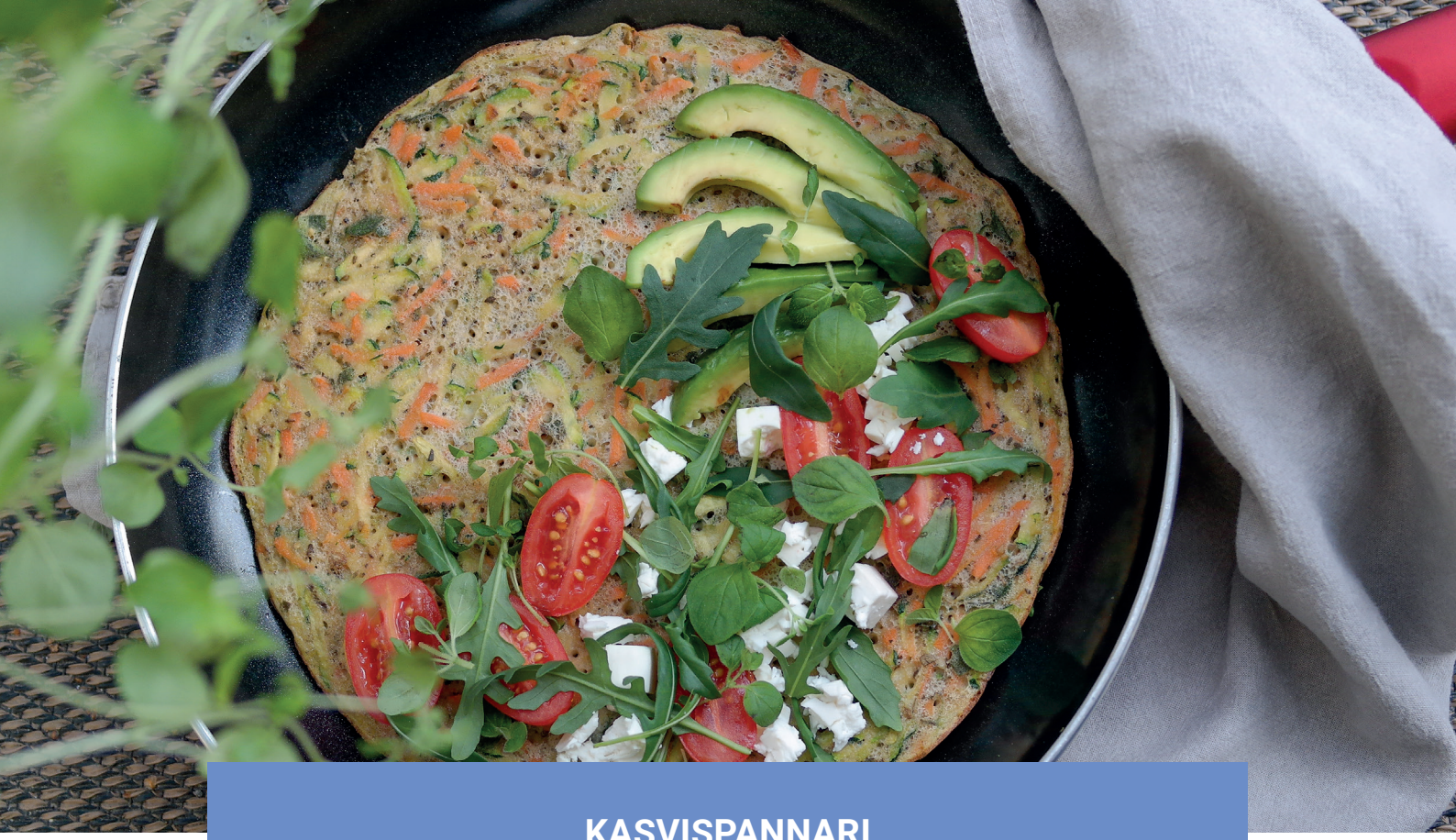
1 ANNOS

- 1 keskikokoinen porkkana
- 1 dl kaurahiutaleita
- 1 dl makeuttamatonta mantelijuomaa
- 1 rkl chiasiemeniä
- 2 kananmunan valkuaista
- ¼ tl suolaa
- 1,75 dl vettä
- 2 tl kookos-, macadamia- tai pellavaöljyä tai 1 rkl mantelitahnaa
- (kanelia tai kardemummaa)
- (1 - 2 rkl vaniljaproteiinijauhetta)

Raasta porkkana karkeaksi raasteeksi.

Mittaa kattilaan hiutaleet, maito, vesi ja porkkanaraaste. Kiehauta ja hauduta noin 5 minuuttia, kunnes puuro sakenee ja porkkana pehmenee. Lisää valkuaiset ja anna kypsyä vielä muutama minuutti. Lisää chia ja mausta suolalla ja öljyllä.

Nauti esimerkiksi kardemumman ja mustikoiden kera.



KASVISPANNARI

1 ANNOS

- 1 muna ja 2 valkuaista
- 1 ½ dl karkeaa kesäkurpitsaraastetta
- 1 ½ dl karkeaa porkkanaraastetta (voit käyttää myös 3 dl yhtä kasvista)
- ½ dl täysjyväspelttijauhoja, tattarijauhoja tai kaurahiutaleita (jauhettuna)
- ¼ tl suolaa
- 2 rkl 5 % juustoa raasteena
- tuoreita tai kuivattuja yrttejä, kuten oreganoa ja timjamia, pizzamaustetta
- 1 tl oliiviöljyä paistamiseen ja 1 tl pinnalle

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 kypsymisen nopeuttamiseksi.

Tarjoile esimerkiksi salaatin, jogurttilusikallisen ja puolukoiden kera.



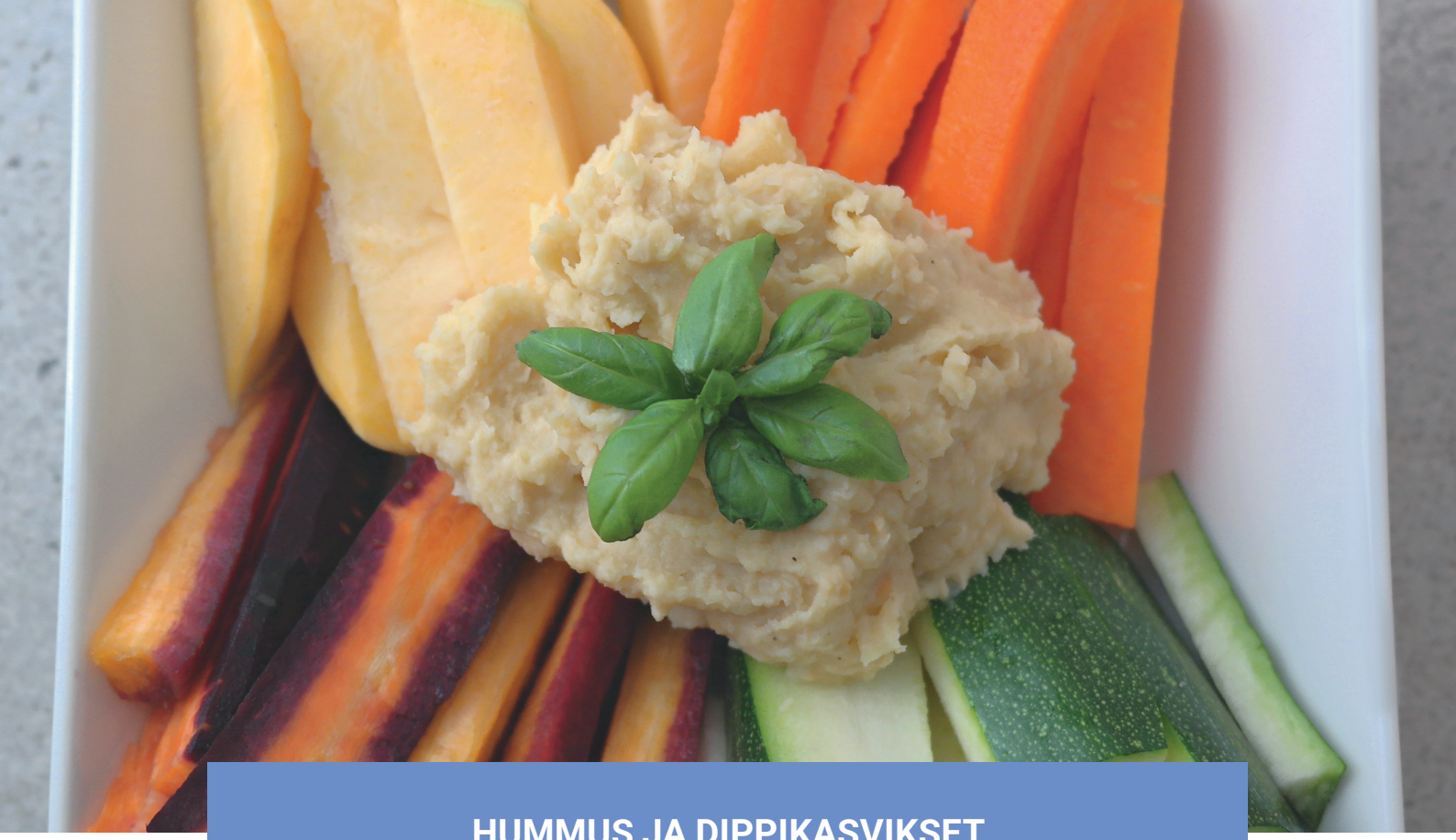
TÄYTELÄINEN “OMENAPIIRAKKA”-PIRTELÖ

1 ANNOS

- 1 keskikokoinen omena
- ½ dl makeuttamatonta 100 % omena- tai päärynäsosetta (saatavilla lähes kaikista ruokakaupoista)
- 1 - 1 ½ dl makeuttamatonta mantelijuomaa
- 4 rkl kaurahiutaleita
- ½ dl proteiinijauhetta (maustamaton tai vanilja)
- ¾ dl maustamatonta soija- tai kreikkalaista jogurttia
- 2 rkl cashew- tai saksanpähkinöitä tai tahinia
- ½ tl kanelia ja kardemummaa
- ⅛ tl suolaa
- (⅛ tl ruokasoodaa; tuo piirakkataikinamaista makua)
- (erytritolia tai steviatippoja)
- (½ - 1 tl psylliumia jos haluat paksumman koostumuksen)

Kuori omena jos et käytä kotimaista tai luomua. Pilko se pienemmäksi ja mittaa kaikki ainekset tehosekoittimeen. Soseuta tasaiseksi.

Lisää halutessasi muutama jääpala tai pakasta omenapalat etukäteen, jos haluat pirtelöstä raikkaan viileää.



HUMMUS JA DIPPIKASVIKSET

2 ANNOSTA HUMMUSTA

- 1 tetra (noin 230 g) kikherneitä
- 1 - 2 rkl sitruunan mehua
- 2 tl oliiviöljyä tai 1 rkl tahinia
- ½ - 1 dl vettä
- ½ tl suolaa
- mustapippuria
- (1 valkosipulinkynsi tai valkosipulijauhetta)
- (cayennepippuria)
- (1-2 dl kypsää porkkanaa, kurpitsaa, punajuurta, kukkakaalia tms. jos jäänyt muilta aterioilta yli)

Annokseen:

- Haluamiasi kasviksia ja esimerkiksi omenalohkoja
- Lisäksi ½ dl raejuustoa, 1 kananmuna tai 4 siivua kinkku- tai broilerileikkelettä tai 5 % juustoa

Soseuta kaikki hummuksen ainekset keskenään ja ohenna tarvittaessa vedellä. Mausta haluamallasi tavalla.

Pilko kasvikset ja tarjoa hummus niiden dippinä.



PORKKANARIESKAT

4 KPL / 2 ANNOSTA

- n. 3 - 4 dl soseutettua porkkanaa
- 1 luomukananmuna
- 0,5 dl (kasvi-)maitoa
- n. 0,5 dl tattari- tai spelttijauhoa
- 1 rkl psylliumjauhetta
- 1 rkl oliiviöljyä
- suola, pippuria, kurkumaa
- Lisäksi ruokavalio-ohjeen mukaan leikkelettä tai juustoa sekä vihanneksia ja hedelmää

Höyrytä porkkanat pehmeiksi, ja tee niistä sauvasekoittimella sosetta. Sekoita muut aineet joukkoon. Anna turvota noin 5 minuuttia. Lisää hiukan jauhoja jos taikina on hyvin löysää vielä tässä vaiheessakin.

Lusikoi taikina pellille leiviksi.

Paista 225 asteessa noin 20 minuuttia, kunnes rieskat ovat saaneet kauniin värin, mutta ovat yhä pehmeitä sisältä.



MUSTAHERUKKA-BANAANIVAAHTO

1 ANNOS

- 150 g mustaherukoita (tai mustikoita)
- 1 kypsä banaani viipaleina pakastettuna
- ¾ dl maustamatonta tai vaniljaheraproteiinijauhetta
- 1 - 2 rkl mantelijuomaa
- ½ kypsä avokado tai 1 rkl tahinia (tai 2 rkl kookoskermaa)
- (½ - 1 tl lakritsijauhetta)

Soseuta ainekset sauvasekoittimella paksuksi tasaiseksi “jäätelöksi”. Jos haluat kuohkean vaahdon, vatkaa vielä noin minuutin ajan sähkövatkaimella.

Syö saman tien, vaahto menettää kuohkeutensa sulaessaan.



PÄÄRYNÄ-SUKLAAPUURO

1 ANNOS

- 1 dl kaurahiutaleita tai -leseitä
- 2 - 2,5 dl vettä
- 1 iso kypsä päärynä
- 2 kananmunan valkuaista
- 2 tl kookosöljyä, macadamiaöljyä tai luomuvoita tai pähkinätahnaa
- 1 rkl raakakaakaojauhetta tai tummaa kaakaojauhetta
- ripaus suolaa
- (1 - 2 rkl suklaanmakuista proteiinijauhetta tai erytritolia tai stevia-tippoja)

Mittaa kattilaan karkeaksi tai hienoksi raastettu päärynä, kylmä vesi ja hiutaleet. Laita hellalle lämpenemään.

Anna kiehua muutama minuutti hiljalleen, kunnes puuro sakeutuu ja alkaa kypsyä.

Lisää valkuaiset yksi kerrallaan kunnolla sekoittaen.

Hauduta vielä hetki ja lisää valitsemasi rasva, suola sekä kaakaojauhe.

Maista ja nauti lämpimänä tai haaleana.

VINKKI!

Päärynän sijaan voi käyttää 1 - 2 tl raastettua appelsiininkuorta puuron maustamiseen



KOOKOS-RIISIUUNIPUURO

4 ANNOSTA

- 2 dl jasmiini- tai basmatiriisiä tai tummaa puuroriisiä
- 250 ml kookosmaitoa (1 tetra, esim. Pirkka Parhaat tai Santa Maria)
- 4 dl makeuttamatonta mantelimaitoa
- 4 dl vettä
- ½ tl suolaa

Lisukkeeksi kanelia ja marjoja, sekä raejuusto, tai muu proteiininlähde.

Kuumenna uuni 175 asteeseen. Sekoita riisi, suola ja nesteet uunivuoassa ja kypsennä keskitasolla noin 1,5 tuntia.

Nauti lämpimänä tai riisivanukas-tyyppisesti jääkaappikylmänä lisukkeiden kera.



PINAATTIPANNARI

4 ANNOSTA / PIIRAKKAVUOALLINEN

- 1,75 dl vaaleaa jauhoseosta (Virtasalmen viljatuote) tai 1,75 dl haluamiasi täysjyvä-jauhoja + ¾ dl perunajauhoja
- ¾ tl leivinjauhetta
- ½ tl suolaa
- 1 tl psylliumia
- ½ l makeuttamatonta kasvimaitoa (mantelli- tai soijamaito tai tavallinen maito)
- 1 rkl oliiviöljyä tai kookosöljyä (sulana)
- 1 dl makeuttamatonta soijajogurttia tai muuta jogurttia
- ½ - 1 pss pakastepinaattia tai tuoretta pinaattia silputtuna

Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen. Sekoita kuivat ainekset kulhossa ja lisää sekaan öljy, kasvimaito sekä -jogurtti. Sekoita tasaiseksi taikinaksi. Käytä ½ -1 pussillinen pinaattia riippuen siitä, haluatko lopputulokseen miedon vai selkeän pinaatin maun. Sulata pinaatti kulhossa lämpenevässä uunissa tai pienessä kattilassa ja lisää taikinaan (pyri mahdollisuuksien mukaan erottelemaan enin sulamisvesi pois, jotta taikinasta ei tule liian vetistä. Voit nostella pinaatin esimerkiksi haarukalla taikinaan).

Anna taikinan turvota noin 10 minuuttia. Voitele 24 cm vuoka ½ tl öljyä ja kaada taikina siihen.

Kypsennä keskitasolla noin 25 minuuttia, kunnes pannukakku on hyytynyt. Tällä ohjeella tulee pehmeää ja vanukasmaisen mehevää pannaria. Jäähtyessään pannari jähmettyy vielä hiukan.

Tarjoilu: Nauti vihannesten, omenalohkojen tai puolukoiden ja valitsemasi proteiininlähteen kanssa, esimerkiksi raejuuston tai heraproteiinista ja vesitilkasta sekoitetun kastikkeen kanssa. Lisää päälle 1 tl öljyä tai 1 rkl siemeniä. Mikäli käytät taikinassa soija- tai tavallista maitoa, voit vähentää aterian proteiiniannoksesta noin kolmasosan.



PERUNASALAATTI

4 ANNOSTA

Kevennysruokavalioon mahtuu myös perunaa, ja iltapala voi hyvin olla ruokaisa, etenkin jos lounaalla tai päivällisellä on syönyt keittoa tai salaattia.

- 800 g n. 8 kpl) keitettyjä perunoita
- 2 omenaa
- 3-4 varsisellerin vartta
- 1 pieni purjo
- ½ dl pieniä kapriksia tai 1 suolakurkku kuutioituna
- mustapippuria
- 1 ruukku tilliä

Kastike

- 2 rkl valkoviinietikkaa (tai muuta vastaavaa)
- 3 rkl oliiviöljyä
- 2 tl dijoninsinappia
- ripaus suolaa
- musta- tai valkopippuria

- Lisäksi jokin proteiininlähde kuten 1 dl kevyttä (3-5%) salaattijuustoa, kanaa, raejuustoa tai keitettyjä kananmunan valkuaisia

Keitä perunat etukäteen. Ne valmistuvat itsekseen, kun kiehautat niitä muutaman minuutin ajan ja sammutat sitten levyn ja annat seistä kuumassa vedessä noin 40-60 minuuttia.

Kuutioi perunat (ei tarvitse kuoria) ja omenat. Viipaloi varsiselleri ja purjo. Sekoita kulhossa. Silppua joukkoon reilusti tilliä ja mausta mustapippurilla. Sekoita kastikkeen ainekset mukissa ja kääntele salaatin sekaan. Anna maustua jääkaapissa ja tarjoile proteiininlähteen kanssa.



3 RAAKA-AINEEN SUKLAAMOUSSE (+ LISUKKEET)

1 ANNOS

- 200 g (n. 2,5 dl) myskikurpitsa-kuutioita (myös hokkaidokurpitsat sopii; sesongin ulkopuolella voit käyttää bataattia)
- noin 2 rkl raakakaakaojauhetta tai tummaa kaakaota
- ½ dl kookosmaitoa tai kookoskermaa
- ripaus suolaa suklaan makua syventämään
- (makeuttamiseen steviatippoja tai erytritolia tai hitusen hunajaa)
- (1-2 tippaa piparminttu-, vanilja-, rommi- tai karvasmanteliaromia)

Lisäksi vanilja- tai suklaakastike:

- ¾ dl vaniljan- tai suklaan makuista proteiinijauhetta ja noin ¼ dl vettä (Voit myös sekoittaa jauheen suoraan mousseen, jos haluat siitä makeampaa.) Tai muu proteiininlähde
- Marjoja tai hedelmä

Kypsennä myskikurpitsa tai bataatti vähässä vedessä tai höyryttämällä (tai lohkoina uunissa). Valuta. Soseuta kaikki ainekset sauvasekoittimella täysin tasaiseksi, rakeettomaksi mousseksi. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa makeutusta tai haluamiasi mausteita.

Laita jääkaappiin tekeytymään vähintään pariksi tunniksi tai tee reilusti etukäteen, sillä mousse säilyy tiiviissä rasiassa pari päivää.

Nauti lisänä marjoja tai pieni hedelmä sekä proteiinikastiketta tai ota erikseen muu valitsemasi proteiininlähde ja vihanneksia.



SNICKERS-TUOREPUURO

1 ANNOS

- 1 dl tattarihiutaleita tai kauraa
- 1 rkl chiasiemeniä
- 2 tl maapähkinävoita (ripaus suolaa, jos suolaton maapähkinävoi)
- 1 ½ dl mantelimaitoa
- 2 rkl vaniljan makuista heraproteiini-jauhetta (jos käytät maustamatonta tai jätät pois, lisää erytritolia, steviatippoja tai 1 tl hunajaa)



SUKLAAKASTIKE

- 1 tl raakakaakaojauhetta
- 1 tl maapähkinävoita (sokeriton)
- 2 tl mantelimaitoa

Sekoita tuorepuuropohja ja tarkista maku.

Sekoita suklaakastike lusikalla esimerkiksi mukissa ja lisää puolihuolimattomasti tuore-puuron joukkoon. Anna turvota vähintään tunti.

Nauti lisäksi jotakin proteiininlähdettä ja marjoja tai vihanneksia.



OMENA-PUOLUKKATUOREPUURO

1 ANNOS

- 1,5 dl kreikkalaista jogurttia, maustamatonta soijajogurttia tai makeuttamatonta soijarahkaa
- 1 dl kaura- tai tattarihiutaleita
- 1 dl sokeroimatonta omenasosetta
- 1 dl puolukoita
- 1 rkl chiasiemeniä tai pellavarouhetta
- 1 rkl muita siemeniä
- ½ tl kanelia

Sekoita kaikki ainekset keskenään.

Anna turvota jääkaapissa hetki tai vaikka seuraavaan päivään.



KAURASUURIMOPUURO

2 ANNOSTA

Pitkä hauduttaminen suurimoista sekä kananmunan lisääminen tekevät puuroon täyteläisen maun, joka on aivan eri luokkaa kuin tavallinen kaurapuuro

- 1 ½ dl kokonaisia kaurasuurimoita (tai tattarisuurimoita / rikottuja tai kokonaisia ohrasuurimoita)
- 4 - 5 dl vettä
- 2 kananmunaa
- 1 rkl kookosöljyä, macadamiaöljyä tai voita
- ¼ - ½ tl suolaa
- (suklaaversioon lisäksi 1 rkl raakakaakaojauhetta ja 1 dl suklaan makuista heraproteiinijauhetta)

Huuhtele kaurasuurimot huolellisesti ja mittaa vesi joukkoon. Kaurasuurimoiden tai kokonaisten ohrasuurimoiden kannattaa antaa liota yön yli tai muutaman tunnin ajan, jolloin kypsyminen nopeutuu. Kiehauta suurimot liotusvedessä ja hauduttele kannen alla miedolla lämmöllä välillä sekoittaen noin puoli tuntia (liottamattomien kokonaisten kaura- tai ohrasuurimoiden kypsyminen vie tupla-ajan). Lisää kananmunat ja hauduttele vielä hetki. Mausta suolalla ja öljyllä.

Syö lisänä 1 dl kreikkalaista jogurttia, (soija-)rahkaa tai raejuustoa ja marjoja tai hedelmäpaloja.

Mikäli teet suklaapuuron, ota kattila levyltä ja anna sen jäähtyä hetki. Sekoita joukkoon proteiinijauhe ja kaakao.

Suklaapuuro sopii hyvin myös kylmänä syötäväksi, eikä sen kanssa tarvita enää lisäproteiinia, vaan marjat riittävät.



OMENAINEN PIKARIISIPUURO

1 ANNOS 1 ANNOS

- 1 dl riisihiutaleita (täysjyvä tai tavallinen)
- 1 omena tai päärynä karkeaksi raastettuna
- 1,5 dl mantelimaitoa
- 1-1,5 dl vettä
- ripaus suolaa
- (2 kananmunan valkuaista)

Sekoita kaikki ainekset kattilassa ja kiehauta. Hauduta miedolla lämmöllä noin 5-10 minuuttia. Jos haluat puurosta kuohkeaa ja kermaisempaa, lisää hauduttamisen loppuvaiheessa kananmunanvalkuaiset hetkeksi kypsymään.

Voit sekoittaa valmiiseen puuroon myös öljyä tai muun haluamasi rasvanlähteen. Ellet käytä valkuaisia, lisää aterialle myös jokin proteiininlähde.



BATAATTIHAMPURILAINEN

1 ANNOS

- 2 noin 1 cm paksuista viipaletta pyöreähköstä bataatista
- suolaa ja pippuria
- 1 tl oliiviöljyä

Makea tofu

- ½ pkt maustamatonta tofua
- ½ klementiinin tai satsuman mehu
- ½ tl juustokuminaa
- ¼ tl chiliä tai cayennepippuria
- suolaa
- ½ tl oliiviöljyä

- Lisäksi pieni (puna-)sipuli viipaleina, salaattia, tomaattia, sokeroimatonta suolakurkkua
- Kastikkeeksi 1-2 rkl reikkalaista jogurttia tai soijajogurttia sekä hieman tomaattipyreetä, sokeroimatonta ketsuppia tai tulista chilikastiketta

Kuumenna uuni 200 asteeseen. Pese bataatti (ei tarvitse kuoria) ja leikkaa sen paksuimmasta kohdasta kaksi noin 1 cm:n paksuista viipaletta. Laita viipaleet pellille ja sivele pinnalle oliiviöljyä. Mausta suolalla ja pippurilla. Kuutioi loppu bataatti, mausta haluamallasi tavalla ja kypsennä samalla pellillä muita aterioita varten. Kypsennä keskitasolla noin 20 minuuttia kunnes bataattikiekot ovat pehmenneet. Anna vetäytyä muutama minuutti, jotta kiekot pysyvät paremmin koossa.

Leikkaa tofu vajaan 1 cm viipaleiksi. Kuumenna pannu, lisää ½ tl oliiviöljyä ja asettele tofuviipaleet tasaisesti pannulle. Paista tofuun hieman pintaa. Leikkaa kuorittu sipuli renkaiksi ja lisää pannulle kypsymään. Purista halkaistun klementiinin mehu sekaan ja anna sen haihtua. Paista tämän jälkeen vielä hetki, jotta tofu rapeutuu. Mausta suolalla. Kokoa hampurilainen bataattikiekoista, tofuviipaleista, sipulirenkaista, kasviksista ja haluamastasi kastikkeesta.

Voit käyttää tofun sijaan myös naudan jauhelihaa. Muotoile silloin 100 grammasta lihaa kaksi ohutta pihviä, paista kuivalla pannulla ja mausta lopuksi suolalla.



PUOLUKKAPIIRAKKA-UUNIPUURO

3 ANNOSTA

- 2 dl kaurahiutaleita
- 1 iso kypsä banaani tai 2 pientä
- 2 ½ dl mantelimaitoa
- ¼ tl suolaa
- 2 - 3 dl puolukoita tai muita marjoja
- (kanelia tai kardemummaa)
- (1-2 rkl erytritolia, steviatippoja tai 2 tl hunajaa, jos haluat makeaa)

Mittaa puolet hiutaleista pienen uunivuoan pohjalle. Viipaloi päälle banaani. Ripottele päälle suola ja haluamasi mausteet tai makeutus. Lisää puolukat, loput hiutaleet ja viimeisenä mantelimaito. Kypsennä 200-asteisen uunin alaosassa noin 20-30 minuuttia.

Jos haluat uunipuurosta todella herkullisen, tarjoile se kermaisen kookosmaidon (½ dl per annos) ja vaniljaheraproteiinista ja vesitilkasta sekoitetun vaniljakastikkeen kera.

Arkisemman puuropiirakan kanssa tarjottavaksi sopii mantelimaito, rahka tai jogurtti sekä valitsemasi rasvanlähde, esimerkiksi macadamiaöljy tai vaalea tahini.



LÄMPIMÄT LEIVÄT UUNISSA

1 ANNOS

- 2 viipaletta 100 % kaura- tai ruisleipää
- 2 rkl tomaattipyreetä tai sokeroimatonta ketsuppia
- 1 tl oreganoa, basilikaa tai pizzamaustetta
- mustapippuria
- 4 viipaletta palvikinkkua tai kalkkunaleikkelettä
- 4 viipaletta 5 % juustoa (2 viipaletta Aamupala-juustoa)
- punaista paprikaa tai tomaattia
- (kapriksia)

Syö lisänä vihanneksia ja/tai hedelmä sekä rasvan lähteenä pähkinöitä tai ½ avokado.