



# Banaani-chiavanukas

*Valmista vanukas edellisenä iltana. Mitä kypsempää banaania käytät, sen makeampi vanukkaasta tulee.*

- 1 ½ dl makeuttamatonta mantelijuomaa tai kylmää kahvia tai banaanin makuun sopivaa teetä
- 1 mahdollisimman kypsä banaani
- 2 rkl chiasiemeniä
- ½ tl kanelia / aitoa vaniljaa
- (Ripaus kurkumaa väriksi)

Lisäksi:

- 1 dl raejuustoa tai paksua proteiinipitoista jogurttia tai ½ dl kasviproteiinijauhetta sekoitettuna vaikka kylmään kahviin tai mantelijuomaan "tahnaksi"
- Pohjalle 1 dl marjoja

Mittaa neste, chiasiemenet, kuorittu banaani ja käyttämäsi mausteet tehosekoittimen kannuun tai korkeaan sauvasekoittimen astiaan. Sekoita tasaiseksi. Seos saa jäädä hieman löysäksi, sillä chia turpoaa jääkaapissa.

Tarkista maku, lisää halutessasi mausteita tai makeutusta kuten erytritolia.

Laita jääkaappiin turpoamaan yön yli.

Sekoita aamulla proteiinijauheseos ja lusikoi sitä tai raejuustoa / jogurttia kerroksittain marjojen ja vanukkaan kanssa esimerkiksi isoon lasiin tai lasipurkkiin.

Nauti kylmänä.



# Sushisalaatti

*Arki-sushi kootaan näppärästi salaatin muotoon!*

- 100 g marinoitua tai kylmäsavutofua (voit myös käyttää graavilohta)
- ½ dl keittämätöntä jasmiini- tai basmatiriisiä (voi olla täysjyvää)
- Pala punakaalia
- 1 tl omena- tai riisiviinietikkaa
- ripaus suolaa
- 5 cm kurkkua
- 1/4 avokado
- Kevätsipulin varsia tai ruohosipulia
- (Tuoretta inkivääriä raastettuna)
- (1-2 tl soijakastiketta)
- (1 nori-merileväarkki revittynä)
- Kourallinen tuoretta yrttiä kuten korianteria, minttua tai thaibasilikaa

Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaan kypsäksi tai käytä aiemmin kypsennettyä.

Paista kuutioitu tofu pannulla, mikäli käytät sitä. Suikaloi haluamasi määrä punakaalia ohuiksi suikaleiksi esimerkiksi juustohöylällä. Hiero siihen omenaviinietikkaa ja pieni ripaus suolaa, jolloin kaali hieman pehmenee. Kuutioi kurkku. Raasta kuorittu inkivääri hienolla terällä.

Kokoa salaatti punakaalista, kurkusta, viipaloidusta avokadosta, tofusta tai revitystä lohesta ja riisistä. Silppua saksilla päälle kevät- tai ruohosipulia, noriarkkia ja tuoreita yrttejä.

Viimeistele halutessasi soijakastikkeella ja inkiväärillä.



# Täytetyt paprikat

*Täytetyt paprikat ovat klassikko, jota voi varioida kaappien sisällön mukaan. Käyttämällä aiemmin kypsentämääsi kvinoaa, riisiä tai hirssiä, ruoka valmistuu nopeammin.*

## 2 ANNOSTA

- 1 dl kvinoaa
- Hieman suolaa ja musta- tai valkopippuria
- 2 paprikaa
- 10 cm pala purjoa tai kevätisipulin varsia
- Pari kourallista (lehti-)pinaattia, lehtikaalia tai nokkosta (tuore tai pakaste)
- 200 g vähärasvaista salaattijuustoa tai mozzarellaa (myös ricotta-juusto sopii)

Lämmitä uuni 200 asteeseen.

Keitä kvinoa kypsäksi ja mausta kevyesti suolalla. Sekoita joukkoon pinaatti tai nokkonen (jos käytät pakastepinaattia tai -lehtikaalia, se sulaa lämpimän kvinoan joukkoon).

Pese ja halkaise paprikat, poista siemenet ja kannat ja laita uunivuokaan. Sekoita puolet salaattijuustosta kvinoan joukkoon ja silppua mukaan myös kevätisipuli tai purjo. Lusikoi seos paprikoiden sisään. Laita loppu juusto pinnalle.

Kypsennä uunissa keskitasolla noin 40 minuuttia kunnes paprikat ovat sopivasti pehmentyneet. Tarjoile halutessasi kaaliraasteen tai salaatin kanssa.



# Uunipuuro jogurtilla

*Täyteläinen marjapuuro muistuttaa piirakkaa tai paistosta. Makeuta makusi mukaan erytritollilla tai steviällä. Valmista puuro samalla uuninlämmityksellä päivällisen paprikoiden kanssa (tai yhtä aikaa).*

## 2 ANNOSTA

- 2 dl kaurahiutaleita
- 4 dl vettä
- ½ tl suolaa
- 2 kananmunaa
- 2 dl proteiinipitoista jogurttia (islantilainen, kreikkalainen tmv., rasvaa 2-4%)
- 3 dl marjoja (vadelmia, mansikoita tai puolukoita)
- ½ tl kardemummaa tai kanelia
- (Maun mukaan erytritolia tai steviaa)

Lämmitä uuni 200 asteeseen.

Mittaa kaikki ainekset pieneen uunivuokaan tai kahteen uuninkestävään kulhoon ja sekoita hyvin. Lisää halutessasi makeutusta.

Kypsennä keskitasolla noin 30-40 minuuttia. Anna vetäytyä hetki ennen syömistä.

Lisää tarjoiluvaiheessa halutessasi pinnalle vielä kourallinen pakastemarjoja.

*Vinkki! Kasvipohjainen puuro syntyy korvaamalla munat ½ dl kasvipohjaista proteiinijauhetta, lupiinijauhoja tai 2 rkl chiasiemeniä sekä käyttämällä maustamatonta soijajogurttia tai soijapohjaista Greek Style -jogurttia.*





## Kylmäsavutofu- tai -lohileivät

- 2 viipaleta ruis-, tattari- tai kauraleipää
- 100 g kylmäsavulohta tai kylmäsavutofua (Jalotofu)
- Reilusti kurkkua
- Salaatinlehtiä tai rucolaa
- Tilliä tai muuta mieleistä tuoretta yrttiä

Viipaloi tofu ohuiksi viipaleiksi ja paista pannulla pintaväriä. Voit myös käyttää tofun sellaisenaan ilman paistamista ja murustella suoraan leiville. Jos käytät lohta, asettele viipaleet leiville.

Siivuta runsaasti kurkkua päälle ja lisää rucolaa tai salaattia.

Viimeistele mieleisillä yrteillä.



# Hedelmäinen pastasalaatti

*Palkokasvipohjaisesta pastasta syntyy proteiini- ja kuitupitoinen, täyttävä pastasalaatti, joka saa mukavaa pirstysruisketta hedelmistä. Vaihtele hedelmiä sesongin mukaan. Voit halutessasi valmistaa oheen currylla maustetun jogurttikastikkeen.*

- 75 g palkokasvipohjaista pastaa (kikherne-, linssi- tai muuta vastaavaa)
- 1 klementiini / persikka / nektariini / pieni päärynä tai 1 dl viinirypäleitä, tuoretta ananasta tai melonia
- Reilusti rucolaa tai pinaattia (tai lehtikaalia revittynä ja suolan kanssa pehmitettynä)
- Pätkä purjoa tai ½ punasipuli
- 2 tl (valkosipulilla tai sitruunalla maustettua) oliiviöljyä
- (2 rkl ravintohiivahiutaleita tai 1 rkl parmesaaniraastetta)
- (1-2 valkosipulinkynttä puristettuna)

(Kastike:

- ½ dl luonnonjogurttia tai soija-/kaurajogurttia
- ½ - 1 tl currya
- ripaus suolaa ja pippuria)

Keitä pasta suolatussa vedessä pakkauksen ohjeen mukaan ja valuta siivilässä. Sekoita joukkoon öljy (sekä ravintohiivahiutaleet tai parmesaani ja puristettu valkosipuli). Siivuta purjo tai sipuli ohuiksi renkaiksi. Kuutioi käyttämäsi hedelmä.

Sekoita kastikkeen ainekset keskenään ja viimeistele salaatti sillä.

*Vinkki! Kokeile kastikkeeseen mangolla maustettua, sokeroimatonta kasvipohjaista jogurttia.*



# Thai-kanakeitto

*Täyttävä keitto currytahnulla ja nuudeleilla saa pirteyttä limestä ja täyteläisyyttä kookosmaidosta.*

## 2 ANNOSTA

- 200 g kanaa (kasvisversioon 50 g Hernis-suikaleita)
- 1 sipuli
- 4 valkosipulinkynttä
- ½ kesäkurpitsa tai parsakaali
- ½ vihreä tai punainen paprika
- (1-2 kourallista vihreitä papuja)
- Pari kourallista tuoretta tai pakastettua pinaattia, lehtikaalia tai nokkosta
- 3 rkl vihreää tai keltaista currytahnaa
- (1-2 rkl raastettua inkivääriä)
- Ripaus mustapippuria
- 6 dl vettä
- 1 luomu kasvisliemikuutio
- 1 dl kookosmaitoa
- 1 limen mehu
  
- 80 g täysjyvä(riisi-) tai esimerkiksi tattarinuudeleita
- Tuoretta korianteria tai kevätsipulin varsia

Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset. Kuullota ½ tl öljyä pari minuuttia. Lisää currytahna ja kanasuikaleet (sekä raastettu inkivääri). Jatka paistamista, kunnes kana on kypsää. Leikkaa sillä välin kesäkurpitsa tai parsakaali sekä paprika sopiviksi suupalloiksi. Lisää pannulle yhdessä vihreiden papujen, veden, kasvisliemikuution ja kookosmaidon kanssa. Anna hautua miedolla lämmöllä kannen alla noin 10 minuuttia, kunnes kasvikset pehmenevät sopivasti.

Kypsennä sillä välin nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan ja annostelee kahdelle lautaselle. Lisää ruokaan pinaatti ja mausta mustapippurilla ja limetillä. (Lisää Hernis-suikaleet sellaisenaan loppuvaiheessa pariiksi minuutiksi "kypsymään".)

Tarkista maku ja annostelee ruoka nuudeliin päälle. Viimeistele korianterilla ja / tai kevätsipulilla.





# Punaherukka-vadelmavispi puuro

## 2 ANNOSTA

- 1 dl kvinoa
- ¼ tl suolaa
- 3 – 4 dl vettä
- 3 dl puna- tai mustaherukoita
- 1-2 rkl erytritolia, 2 tl hunajaa tai kookossokeria tai hieman steviaa

*Jäähtyneen puuron kanssa tehosekoittimeen lisäksi*

- 2 dl kotimaisia pakastevadelmia (tai muutama pala jäistä banaania)
- 4 rkl liotettuja cashewpähkinöitä tai 2 rkl vaaleaa tahinia
- (Ekstrakuohkeutta saat lisäämällä 1 dl vaniljanmakuista tai maustamatonta heraproteiinia)

Huuhtele kvinoa hyvin ja lisää kattilaan veden ja herukoiden kera. Keittele puuroksi noin 15 min kunnes kvinoa on puuroutunut ja herukat soseutuneet. Mausta suolalla ja pienellä määrällä makeutusta ja anna jäähtyä huoneenlämpöiseksi.

Laita jäähtynyt puuro tehosekoittimeen vadelmien (tai banaanipalojen) ja heraproteiinin kanssa. Sekoita samettiseksi ja kuohkeaksi vispi puuroksi.

Jos et käytä proteiinijauhetta, tarjoile puuro esimerkiksi paksun proteiinipitoisen jogurtin kera.