

# Reseptikirja

Kaurasmoothie

Kaurapuuro

Hedelmä-  
salaatti

Marjasmoothie

Vihannekset,  
ruisnapit ja  
avokadodippi

Banaaniletut

Myslipatukat

Pikasämpylät

Teeleivät

Porkkana-  
teeleivät

Linssikeitto

Hummus ja  
moniviljapatonki

Munakas

Maissipihvit,  
ruokakaura ja  
kastike

Salaatti

Tomaattinen  
papukeitto ja  
täysjyväleipä

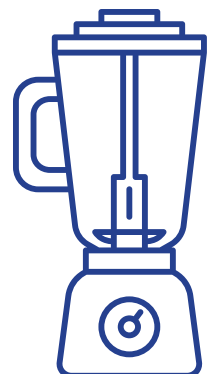
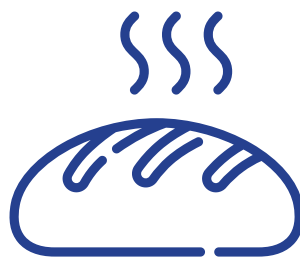
Porkkanaletut  
fetatäytteellä

Halloumi  
uunimunakas

Falafelit  
ja tsatsiki

Uunifetapasta

Osaan resepteistä on annettu suuntaa-antava hinta-arvio.  
Katsokaa osutteko lähelle arviota!



# Yleisohjeita kauppareissulle

Katsottehan reseptit valmiiksi ja laaditte kauppalistan. Näin ennakoitte tarvittavan ruokamäärän ostamista.

Ruokahävikin välttämiseksi, voitte ostaa pienemmän paketin vaikkapa luomua. Resepteissä usein toistuvia raaka-aineita ovat esim. kaurahiutaleet, rypsiöljy, suola ja hunaja.

Muistattehan hintavertailun, sydänmerkin bongailun ja satokauden hevien testailun.

Toivottavasti ostokoriinne päättyy myös Xylitol purkkaa tai pastilleja.

## Kaurasmoothie, 4 annosta

- 4dl mansikka- tai mustikkakaurajogurttia
- 3dl kaurajuomaa
- 2ps annospikakaurapuuroa

### Ohje:

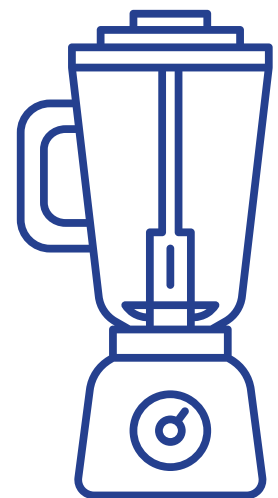
1. Sekoita annospikakaurapuurot kaurajuomaan
2. Anna puuroseoksen hetki tekeytyä
3. Lisää kaurajogurtti. Sekoita tehosekoittimessa.

### Vinkki!

Kaurahiutaleet ovat edullisempia isommissa pakkauksissa.

Annospikakaurapuurot toimivat hyvin yhteisellä kokkailukerralla kilon pakettiin verrattuna.

Kokeile annospuuroja myös nopeana hätävarana ja välipalana.



## Tuunattu kaurapuuro, 1 annos

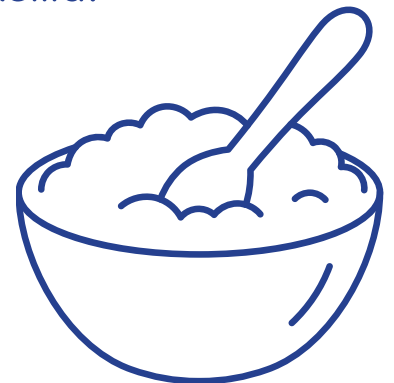
- 1dl kaurahiutaleita
- noin 2dl vettä

## Lisukkeeksi:

- Marjoja
- Margariinisilmä
- Pähkinöitä
- Raejuustoa
- Omenasosetta
- Kanelia ja muita mausteita
- Maustamaton jogurtti

## Ohje:

1. Sekoita kaurahiutaleet veden kanssa.
2. Lämmitä mikrossa noin kaksi minuuttia.
3. Voit lämmittää puuron myös kattilassa.
4. Syö sellaisenaan tai tuunaa erilaisilla lisukkeilla!



## Vinkki!

Kaurapuuroa voi tuunata monin eri tavoin!

Ripauta puuron päälle kanelia, pähkinärouhetta, siemeniä, margariininokare, loraus hunajaa tai marjoja.

Kaurapuuron kaveriksi voi myös laittaa jogurttia, rahkaa tai raejuustoa.



## Raikas hedelmäsalaatti 6 annosta

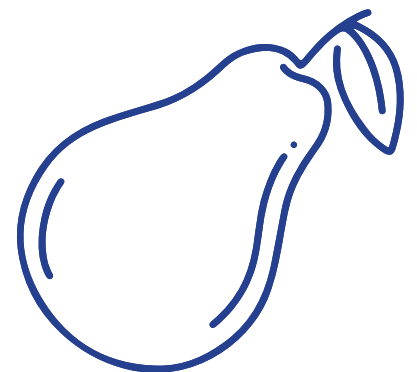
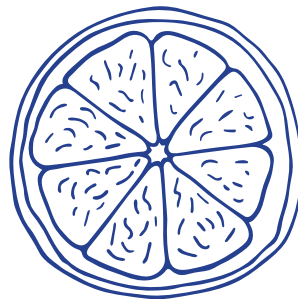
- 1 päärynä
- 1 banaani
- 1 omena
- 3 appelsiinia
- 200g viinirypäleitä

## Lisäksi:

- Loraus hunajaa
- Rahkaa
- Jogurttia

## Ohje:

1. Kuori banaanit ja appelsiinit.
2. Pilko hedelmät pieniksi paloiksi. Leikkaa appelsiinista paloja.
3. Sekoita muutama kerta ja nauti.



## Vinkki!

Hyödynnä satokauden hedelmiä.

Hedelmäsalaattiin sopivat hyvin myös marjat!

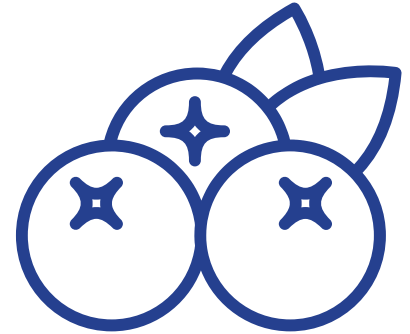
Kokeile rohkeasti uusia hedelmiä. Yksikin uusi hedelmä tuo uutta makua salaattiin.

.



## Maukas marjasmoothie, 4 annosta

- 4 dl maustamatonta jogurttia
- 2 banaania
- 250g mansikoita tai mustikoita
- 2 dl marjamehua tai -sosetta

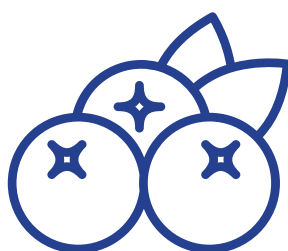
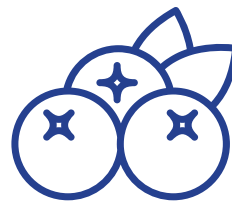


### Ohje:

1. Sekoita jogurtti ja marjamehu tai -sose.
2. Kuori banaanit ja lisää se paloina joukkoon.
3. Lisää marjat.
4. Marjasmoothien voi joko kasata annospikareihin kuten edellä tai voit sekoittaa smoothiesta sileän sauva- tai tehosekoittimella.

### Vinkki!

Jos käytät pakastemarjoja, anna niiden sulaa hetki Ruokaisuutta saat lisäämällä joukkoon kaurahiutaleta.



## Dippivihannekset ja ruisnapit

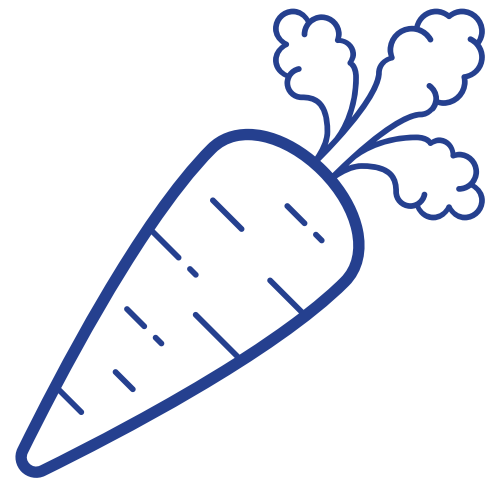
- porkkana
- kukkakaali
- paprika
- selleri
- kurkku
- minitomaatit
- nauris

## Avokadodippi

- 1/2 dl turkkilaista/maustamatonta jogurttia
- 2 avokadoa
- 1 rkl sitruunamehua
- 1 tl silputtua valkosipulia
- suolaa ja mustapippuria

### Ohje avokadodippi:

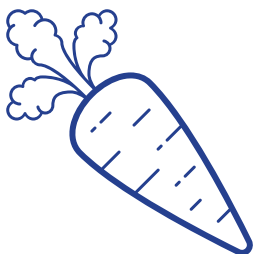
1. Sekoita jogurtti, paloitettu avokado, sitruunamehu ja silputtu valkosipuli
2. Soseuta tasaiseksi kastikkeeksi sauvasekoittimella korkeassa kulhossa tai monitoimikoneessa.
3. Mausta avokadodippi suolalla ja pippurilla.
4. Maista ja lisää sitruunamehua sekä tarvittaessa suolaa tai pippuria.



### Vinkki!

Kokeile rohkeasti erilaisia vihanneksia!

Avokadodipin sekaan sopivat lisäksi pieneksi pilkotut kirsikkatomaatit ja paprika.



## Banskuletut

- 4 kpl kypsä banaani
- 8 kpl kananmunaa
- 4 rkl kaurahiutaleita
- 4 tl kanelia
- 4 tl rypsiöljyä paistamiseen

## Lisukkeeksi:

- 4 kourallista tuoreita marjoja tai hedelmiä esim. 50 g mustikoita, herukoita, vadelmia, mansikoita tai omenalohkoja
- Pakastemarjat
- Hunajaa

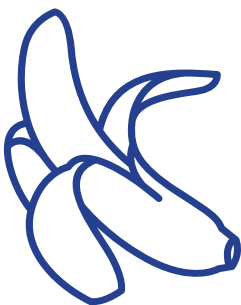
## Ohje:

1.Paloittele banaani kulhoon

2.Lisää joukkoon munat, kaurahiutaleet ja kaneli. Soseuta tasaiseksi lettutaikinaksi mielellään sauvasekoittimella.

3.Kaada öljy pannulle ja paista lettu kullankeltaiseksi molemmin puolin.

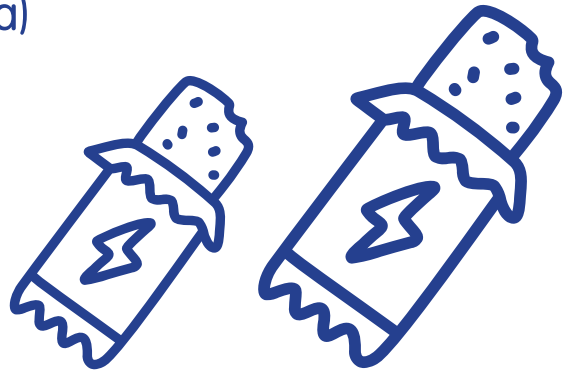
4.Tarjoile tuoreiden marjojen tai hedelmien kanssa. Vinkki! Voit paistaa taikinasta myös useita pieniä lettuja.





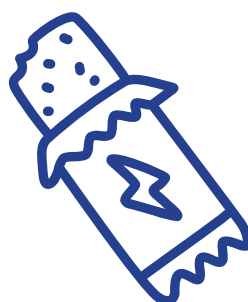
## Homemade myslipatukat, 16 kpl

- 1 1/2 dl pähkinöitä (esim. pekaani ja cashew)
- 2 dl kuivattuja hedelmiä (esim. rusinoita, karpaloita, aprikoosia pilkottuna)
- 4 dl Pirkka kaurahiutaleita
- 1/2 dl rypsiöljyä
- 2 rkl hunajaa
- 2 kananmunaa



### Ohje:

1. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.
2. Levitä pähkinät leikkuulaudalle ja painele ne murskaksi kattilan pohjalla. Laita pähkinät kulhoon.
3. Leikkaa kuivatut hedelmät hieman pienemmäksi saksilla. Laita kulhoon.
4. Lisää kaurahiutaleet, rypsiöljy, hunaja ja kananmunat kulhoon. Sekoita ainekset kädellä.
5. Rypistä leivinpaperi ja levitä uunivuokaan. Rypistämällä paperi pysyy hyvin paikallaan. Painele myslipatukkataikina vuokaan tasaiseksi levyksi.
6. Laita vuoka uunin keskitasoon ja paista noin 15 minuuttia, kunnes pinta on hieman ruskistunut. Siivoa jäljet myslipatukoiden kypsyessä!
7. Ota myslilevy uunista ja anna jäähtyä 20 minuuttia.
8. Nosta myslilevy leikkuulaudalle leivinpaperin avulla. Leikkaa 16 palaan.

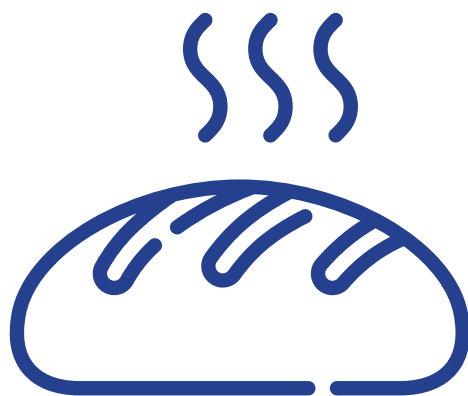


## Pikasämpylät (12 kpl, ei kohotusta)

- 8 dl vehnä jauhoja
- 2 dl ruisjauhoja
- 5-6 dl vettä
- 2 rkl leivinjauhetta
- 2 tl suolaa
- 3 rkl hunajaa

### Ohje:

1. Yhdistä jauhot ja suola, lisää hunajaa ja vesi. Sekoita taikina tasaiseksi.
2. Nosta kahden lusikan avulla sämpylät leivinpaperin päälle pellille.
3. Paista 200 asteessa noin 15 minuuttia.



## Täydelliset teelevät (12 kpl) värikkäillä täytteillä

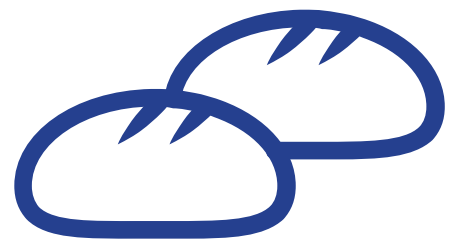
- 3 dl vehnä jauhoja
- 2 dl kaurahiutaleita
- 2 tl leivinjauhetta
- 1/2 tl suolaa
- 2 dl kevytmaitoa
- 1/2 dl rypsiöljyä

## Lisukkeeksi esimerkiksi:

- Paprikaa
- Kurkkua
- Tomaattia
- Margariini

### Ohje:

1. Sekoita kuivat aineet kulhossa. Lisää maito ja öljy.
2. Taputtele taikinasta leivinpaperin päälle pellille pyöreitä teeleipäsiä.
3. Paista 225-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia.
4. Teelevät ovat parhaimmillaan heti tarjottuina.



### Vinkki!

Teelevän päälle sopivat margariini ja tuoreet kasvikset. Kokeile paprikaa ja kurkkua!



## Porkkanateeleivät (10 kpl)

- 3 dl Kaurahiutaleita
- 3 dl hiivaleipävehnä jauhoja
- 1 rkl leivinjauhetta
- 1tl suolaa
- 1rkl sokeria tai hunajaa
- ½dl juoksevaa margariinia tai rypsiöljyä
- 2½dl maitoa, kauramaitoa, tuore- tai porkkanamehua
- 2-3porkkanaa raasteena

## Lisukkeeksi esimerkiksi:

- Paprikaa
- Kurkkua
- Tomaattia
- Margariini

## Ohje:

1. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää sokeri/hunaja, rasva ja neste. Sekoita taikina tasaiseksi ja jaa se leivinpaperille nokareiksi.
2. Taputa nokareet kostutetulla kädellä leipäsiksi ja paista uunissa 250-asteen lämmössä n. 10 min.



## Vinkki!

Kokeile erilaisia hiutaleita! Voit korvata esimerkiksi 1dl kaurahiutaleita jollain muilla hiutaleilla saadaksesi uutta makua.



## Linssikeitto 6 annosta

- 2rkl voita tai rypsiöljyä
- 1-2 sipulia
- 3 valkosipulinkynttä
- 2tl kurkumaa
- 1tl inkiväärijauhetta
- ½ th cajun maustetta
- 1tl suolaa
- 400g tomaattimurskaa (tavallinen tai chili)
- 1,1l vettä
- 3dl punaisia linssejä
- 2dl ruokakermaa tai kookoskermaa

### Ohje:

1. Huuhto linssit huolellisesti kylmällä vedellä
2. Hienonna sipuli ja valkosipulit. Kuullota ne pannulla öljyn ja mausteiden kanssa.
3. Lisää vesi ja tomaattimurska. Anna kiehua hetki.
4. Lisää linssit ja anna hautua 30min.
5. Lisää kerma ja kiehauta.

### Vinkki!

Keitto sopii täydellisesti myös pastakastikkeeksi



## **Herkkummmus ja monviljapatonki,**

### **6 annosta**

- 1 tlk Kikherneitä
- 1 valkosipulinkynsi
- 2 rkl sitruunanmehua
- n. 2 rkl oliiviöljyä
- n. 2 rkl vettä
- 2 rkl tahinia eli seesaminsientahnaa
- 1 tl juustokuminaa
- 1/4 tl suolaa

### **Lisäksi:**

- Moniviljapatonki
- Täysjyväleipä
- Näkkäri
- Dippikasvikset
- Siemennäkkäri

### **Ohje:**

1.Valuta kikherneet. Hienonna valkosipulinkynsi veitsellä.

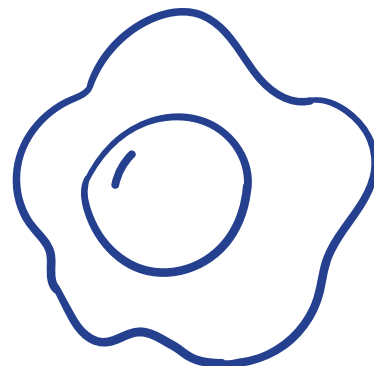
2.Soseuta kaikki ainekset sauvasekoittimella. Lisää vettä tai öljyä, jos seos tuntuu liian paksulta.

3.Tarjoa esimerkiksi maissikakkujen, tyäsjyväleivän tai ruokien lisäkkeenä.



## Perinteinen munakas

- 3 kpl munaa (luomu)
- 3 rkl kevytmaitoa
- 1/4 tl suolaa
- 1/4 tl mustapippuria



### Ohje:

- 1.Sekoita kulhossa munakkaan ainekset.
- 2.Kuumenna rasva paistinpannulla. Kaada munaseos kuumalle pannulle. Siirtele massaa paistinlastalla reunoilta keskelle niin, että reunoille valuu aina hyytymätöntä munaa.
- 3.Kun munakas on hyytynyt lähes kokonaan, sammuta paistolevy ja anna hyytyä pannussa vielä muutama minuutti.
- 4.Silppua halutessasi hieman ruohosipulia munakkaalle ja tarjoa lämpimänä.

### Vinkki!

Lisää täytteitä, kuten kasviksia, makusi mukaan tai kokeile yhdistää maalaisleivän ja avokadon kanssa.



## Satokauden salaatti, 6 annosta

Salaatin voi koota monin eri tavoin.

- 300g tomaatteja
- 1 kurkku
- 400g salaattia
- 1pkt rucolaa
- 1 paprika
- vesimeloni
- punasipuli
- 500g porkkanaa

## Lisäksi esimerkiksi:

- Valkoisia papuja
- Kikherneitä
- Kananmuna
- Tofu tai kaurapala
- Vuolukanaa
- Katkarapuja
- Lohta
- Pastaa
- Juustoa
- Juureksia

## Ohje:

1. Huuhtele, leikkaa ja sekoita yhteen!



## Vinkki!

Yhdistelemällä erivärisiä ja muotoisia salaatteja saat kokonaisuuden, joka miellyttää makuermojen lisäksi myös silmää.

Kurkkaathan satokauden hevit kootessasi unelmiesi salaattiannosta.





## Mehevät maissipihvit, ruokakaura ja kermaviilikastike

- Purkillinen maisseja
- 1 sipuli
- 1 chili
- kourallinen korianteria
- suolaa
- pippuria
- 2dl vehnä jauhoja
- 1 kananmuna
- 0,5-1dl maitoa
- ½ tl leivinjauhetta
- 1rkl öljyä

### Ohje:

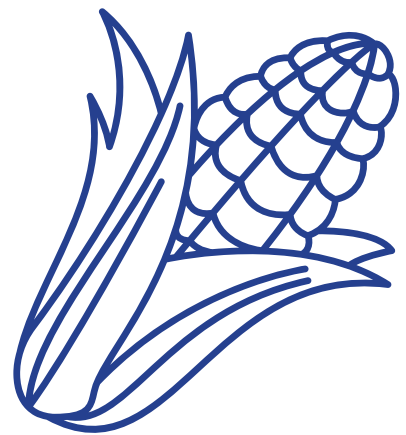
- 1.Silppua sipuli, korianteri ja chili.
- 2.Siivilöi jauhot ja leivinjauhe kulhoon. Lisää suola ja pippuri.
- 3.Lisää haarukalla sekoitettu kananmuna jauhojen keskelle.
- 4.Lisää maito ja sekoita taikinaseokseksi. Lisää öljy seokseen.
- 5.Sekoita maissit, silputtu sipuli. korianteri ja chili taikinaseokseen.
- 6.Muotoile massasta pihvejä ja paista öljyssä pannulla kunnes pihvit ovat kauniin kellanruskeat.
- 7.Valmista kermaviilikastike sekoittamalla ainekset keskenään.

## Kermaviilikastike:

- kevytkermaviili
- chiliä
- kourallinen korianteria
- ½ lime

## Lisäksi:

- Ruokakaura

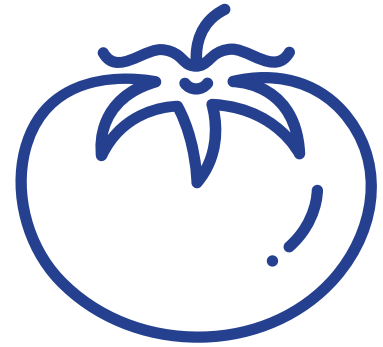


## Tomaattinen papukeitto ja täysjyväleipä 5 annosta

- 2 tlk valkoisia papuja tomaattikastikkeessa
- 1 tlk tomaattimurskaa
- 5 dl kana-, liha- tai kasvislientä
- 4 valkosipulin kynttä
- n. ¼ tl cayennepippuria
- ½ rkl meiramia tai oreganoa
- 2 dl ruokakermaa

## Lisäksi:

- Persiljaa



## Ohje:

1. Kaada pavut, tomaattimurska ja kana-, liha- tai kasvisliemi kattilaan.
2. Mausta valkosipulilla (ja cayennepippurilla). Kuumenna ja anna kiehua n. 15 min.
3. Lisää ruokakerma ja sekoita tasaiseksi, Kuumenna kiehuvaksi.
4. Lisää halutessasi annosten pinnalle hienonnettua persiljaa
5. Tarjoillaan täysjyväleivän kanssa.



## Porkkanaletut

### fetatäytteellä ja salaatti

- 5dl valmista porkkanasosetta
- 2 kananmunaa
- 5dl kaurajuomaa
- 2dl kaurajauhoja
- 1 ½ dl vehnä jauhoja
- ½ tl suolaa
- ½ dl juoksevaa margariinia

paistamiseen öljyä

### Ohje:

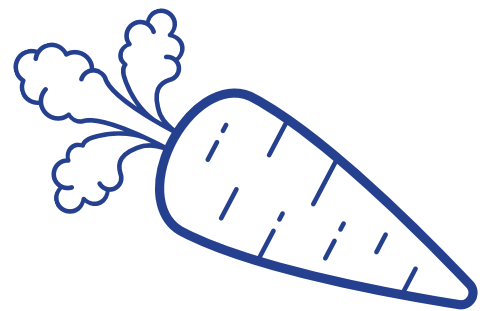
1. Sekoita kulhossa porkkanasose ja munat.
2. Lisää kaurajuoma ja kuivat aineet (kaurajauhot, vehnä jauhot, suola). Sekoita tasaiseksi.
3. Lisää juokseva margariini ja sekoita.
4. Anna taikinän turvota 30min.
5. Paista lettuja öljyssä pannulla molemmin puolin keskilämmöllä kunnes letun pinta ruskistunut.

### Ohje fetatäyte:

1. Murustele feta kulhoon ja lisää muut aineet.
2. Sekoita tahnaksi haarukalla tai sähkövatkaimella

## Fetatäyte:

- 200g fetajuustoa
- 1dl kreikkalaistyylistä kaurajogurttia
- 2tl kuivattua timjamia
- 1/2tl mustapippuri



## Halloumi uunimunakas, 4 annosta

- 200 g (1 pkt) halloumijuustoa (vähäsuolainen)
- 70 g (1 rs) babypinaattia
- 250 g (1 rs) minitomaatteja
- 1 kpl punasipuli (pieni)
- 10 kpl kananmunaa
- 1 dl maitoa
- 1/2 tl mustapippuria rouhittuna
- 1/2 rkl rypsiöljyä

### Ohje:

1. Raasta halloumi. Huuhtele pinaatti ja tomaatit. Kuori punasipuli ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi.
2. Riko munat kulhoon. Vatkaa joukkoon maito ja pippuri.
3. Öljyä uunivuoka (20 x 26 cm) kevyesti. Ripottele vuokaan ensin pinaatti, sitten halloumi. Kaada päälle munaseos. Lisää pinnalle sipulit ja tomaatit.
4. Kypsennä 200-asteisessa uunissa 25–30 minuuttia tai kunnes munakas on hyytynyt.



## Falafelpyörökät

- 2 pkt kikherneitä
- 1 kpl sipuli
- 2 kpl valkosipulinkynttä
- 1/2 kpl ruukkua korianteria
- 1 rkl tahinia
- 2 tl juustokuminaa
- 1/4 tl mustapippuria
- 1 tl suolaa
- 3/4 dl  
(kokojyvä)vehnä jauhoja
- 1/2 l rypsiöljyä

## Tsatsiki-kastike:

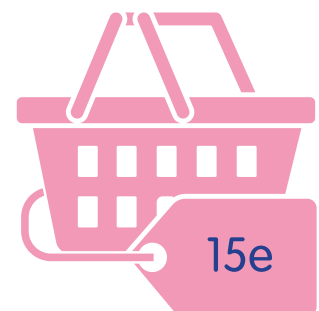
- Kurkku
- 4dl kreikkalaistyylistä jogurttia
- 2-4 valkosipulin kynttä
- suolaa
- mustapippuria
- (sitruunamehua ja loraus öljyä)

## Ohje:

1. Valuta liemi kikherneistä.
2. Hienonna sipuli ja valkosipulinkyntsi. Silppua korianteri.
3. Yhdistä kulhossa kikherneet, sipuli, valkosipuli, mausteet ja jauhot.
4. Lisää tahini ja soseuta karkeaksi tahnaksi sauvasekoittimella tai monitoimikoneella.
5. Siirrä taikina jääkaappiin tunniksi maustumaan
6. Pyörittele taikinasta käsin tiiviitä pyörököitä.
7. Kuumenna öljy pannulla ja paista pyörökät kolmessa erässä kullanuskeiksi, noin 5 minuuttia kerrallaan.

## Tsatsiki ohje:

1. Raasta kurkku ja laita se siivilään. Lisää suolaa ja anna nesteen valua hetki pois. Hienonna valkosipuli.
2. Sekoita kurkku ja valkosipulimurska jogurttiin. Lisää halutessasi mustapippuria maun mukaan.



## Uunifetapasta 2-3 annosta

- 250 g täysjyväpastaa
- 200 g fetajuusto
- 1 dl oliiviöljyä
- 1/2 punainen chilipalko
- 1 rasia kirsikkatomaatteja
- pippuria
- ripaus suolaa

## Lisäksi:

- Tuoretta basilikaa

## Ohje:

1. Lorauta uunivuoan pohjalle tilkka oliiviöljyä.
2. Laita feta kokonaisena vuokaan. Pieni chili ja laita fetan päälle. Lorauta päälle reippaasti oliiviöljyä.
3. Laita kirsikkatomaatit vuokaan ja pyöräytä oliiviöljyssä.
4. Rouhi päälle mustapippuria ja viimeistele ripauksella suolaa.
5. Paista uunin keskiosassa 200-asteessa 15 minuuttia. Nosta lämpö 225-asteeseen ja käännä uuni grillivastukselle. Nosta vuoka uunin ylätasoon ja paista vielä noin 10 minuuttia.
6. Keitä pasta ohjeen mukaan. Riko uunifetaa hieman ja sekoita koko uunivuoallinen pastan joukkoon.
7. Tarjoile basilikan kera.

## Vinkki!

Reseptin voi tehdä uunin sijaan myös paistinpannulla.

