

Reseptikirja

Kaurasmoothie

Banaaniletut



Ruisnapit ja
avokadodippi

Hedelmä-
salaatti

Teeleivät

Tuunattu
kaurapuuro

Munakas

Pikasämpylät

Tomaattinen
papukeitto

Halloumi-
uunimunakas

Satokauden
salaatti

Helppo bowl

Linssi-
kookoskeitto

Tortillat

Kana-
kauravuoka

Uunifetapasta

Yleisohjeita kauppareissulle

Tehkää ostoslista valmiiksi

- Tutustukaa reseptikirjaan ja harjoitelkaa ostoslistan tekemistä valitsemanne reseptin pohjalta. Näin opitaan ennakkointia ja välttään heräteostoksilta.
- Ostoslistan avulla säästyy myös aikaa ja rahaa!

Ei hävikille!

- Ostakaa vain tarvittava määrä tuoreita kasviksia ja hedelmiä. Hyödyntäkää satokauden tarjontaa!
- Hyödyntäkää mahdollisuuksien mukaan pakasteita.
- Ostakaa peruselintarvikkeita, kuten kaurahiutaleita ja rypsiöljyä, useampaa reseptiä varten.

Hintavertailu kannattaa

- Tarkastelkaa kappalehintojen lisäksi kilohintoja.
- Hyödyntäkää tarjouksessa olevia tuotteita.

Janojuomana vesi

- Janojuomana toimii vesi ja muut makeuttamattomat juotavat.



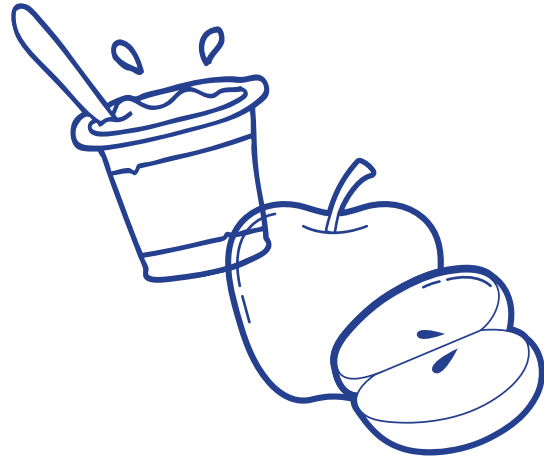
Vinkki!

Valitsettehan ostoskoriin myös ksylitolituotteen.

Välipalasta boostia päivään

TUOREET

- Marjat
- Sesongin hedelmät
- Naposteluporkkanat
- Kirsikkatomaatit
- Valmis salaatti



PROTEIININLÄHTEET

- Rahka
- Jogurtti
- Pähkinät
- Kauravälipala
- Kaakaojuoma

MAKEAT

- Smoothie
- Täysmehu
- Mehukeitto
- Vispipuuro
- Kuivatut hedelmät

VILJATUOTTEET

- Täytetty leipä
- Karjalanpiirakka
- Riisikakku
- Mysli tai granola
- Välipalakeksi

Vinkki!

Yhdistelemällä tuotteita eri kategorioista saat koottua monipuolisen välipalan.

Kaurasmoothie, 4 annosta

- 3 dl kaurajuomaa
- 2 dl kaurahiutaleita
- 4 dl mansikka- tai mustikkakaurajogurttia



Ohje:

1. Sekoita kaurahiutaleet ja kaurajuoma.
2. Anna kauraseoksen tekeytyä hetki.
3. Sekoita jogurtti kauraseoksen kanssa yhteen ja nauti.

Vinkki!

Smoothieita voi tuunata helposti erilaisilla mehuilla, soseilla ja jogurteilla oman maun mukaan.

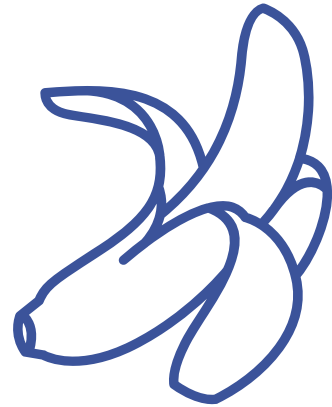


Arvioi hinta

Arvioi ruoan hinta ennen kauppareissua. Paljonko hinta todellisuudessa oli?

Banaaniletut, 20 kpl

- 4 kpl kypsää banaania
- 8 kpl kananmunaa
- 4 rkl kaurahiutaleita
- 4 tl kanelia
- 4 tl rypsiöljyä paistamiseen



Lisukkeeksi:

- 4 kourallista marjoja tai hedelmiä
- Hunajaa



Ohje:

1. Paloittele banaanit kulhoon ja soseuta haarukalla.
2. Lisää joukkoon munat, kaurahiutaleet ja kaneli.
3. Sekoita tasaiseksi taikinaksi.
4. Kaada pannulle öljyä ja paista useita pieniä lettuja kullankeltaisiksi molemmin puolin. Lisää öljyä tarvittaessa.
5. Tarjoile letut marjojen tai hedelmien kanssa.



Arvioi hinta

Arvioi ruoan hinta ennen kauppareissua.
Paljonko hinta todellisuudessa oli?

Ruisnapit ja avokadodippi,

4 annosta

- 1/2 dl kevyt kermaviiliä
- 2 avokadoa
- 1 tl silputtua valkosipulia
- 1 rkl sitruunamehua
- suolaa ja pippuria
- 1 pss ruisnappeja

Lisäksi:

- Porkkana
- Kukkakaali
- Paprika
- Kurkku
- Minitomaatit
- Selleri
- Ruisnappeja

Ohje:

1. Pese ja pilko kasvikset.
2. Lisää kulhoon kermaviili, paloitettu avokado ja silputtu valkosipuli.
3. Soseuta ainekset tasaiseksi sauvasekoittimella tai haarukalla painellen.
4. Mausta suolalla, pippurilla ja sitruunamehulla makusi mukaan.

Vinkki!

Voit vaihtaa avokadodipin valmiseen dippiin tai tehdä kermaviiliidipin makusi mukaan.

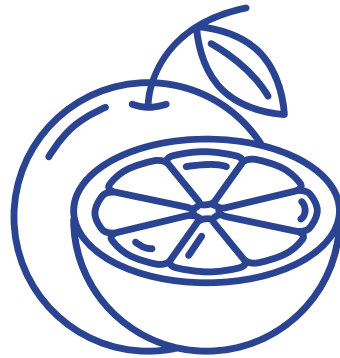


Arvioi hinta

Arvioi ruoan hinta ennen kauppareissua. Paljonko hinta todellisuudessa oli?

Raikas hedelmäsalaatti, 4 annosta

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



Lisäksi:

- Rahkaa tai jogurttia

Ohje:

1. Kuori banaani ja appelsiinit. Huuhtele muut hedelmät.
 2. Pilko hedelmät pieniksi paloiksi kulhoon.
 3. Sekoita muutama kerta ja nauti.
- + Voit tarjoilla hedelmäsalaatin myös rahkan kanssa!

Vinkki!

Hyödynnä satokauden hedelmiä.
Kokeile lisätä myös marjoja.



Arvioi hinta

Arvioi ruoan hinta ennen kauppareissua.
Paljonko hinta todellisuudessa oli?

Täydelliset teelevät, 12 kpl

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

Lisäksi:

- Margariinia
- Juustoa
- Paprikaa
- Kurkkua
- Tomaattia

Ohje:

1. Laita uuni lämpenemään 225 asteeseen.
2. Laita uunipellille leivinpaperi valmiiksi.
3. Aloita taikinan valmistus sekoittamalla kuivat aineet eli vehnä jauhot, kaurahiutaleet, leivinjauhe ja suola keskenään kulhossa.
4. Lisää maito ja öljy. Sekoita tasaiseksi taikinaksi.
5. Taputtele jauhoisilla käsillä taikinasta pyöreitä teeleipäsiä ja laita ne uunipellille.
6. Tee haarukalla muutamia reikiä leipiin.
7. Paista 225 asteisessa uunissa noin 15 minuuttia.
8. Leipien ollessa uunissa pilko valitsemasi lisukkeet.



Arvioi hinta

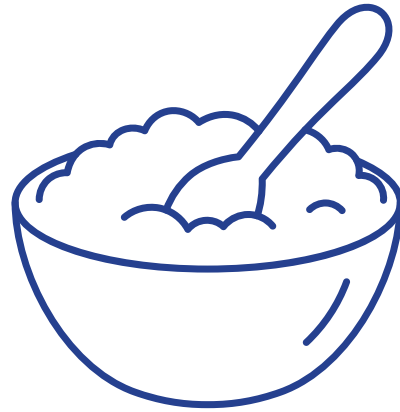
Arvioi ruoan hinta ennen kauppareissua. Paljonko hinta todellisuudessa oli?

Tuunattu kaurapuuro, 1 annos

- 1 dl kaurahiutaleita
- noin 2 dl vettä tai maitoa

Lisukkeeksi:

- Marjoja
- Pähkinöitä
- Kuivattuja hedelmiä
- Raejuustoa
- Hedelmäsosetta
- Kanelia ja muita mausteita
- Jogurttia



Ohje:

1. Sekoita kaurahiutaleet ja vesi.
2. Lämmitä mikrossa noin kaksi minuuttia.
3. Syö sellaisenaan tai tuunaa erilaisilla lisukkeilla.

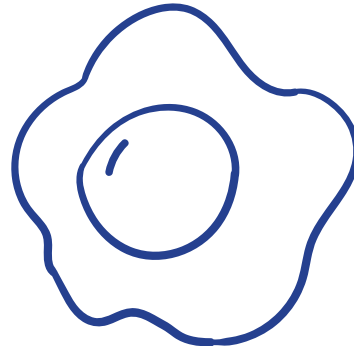


Arvioi hinta

Arvioi ruoan hinta ennen kauppareissua.
Paljonko hinta todellisuudessa oli?

Munakas, 4 annosta

- 6 kpl kananmunia
- 6 rkl maitoa
- 1/4 tl suolaa
- 1/4 tl mustapippuria



Ohje:

1. Sekoita kaikki munakkaan ainekset kulhossa
2. Kuumenna rasva paistinpannulla ja kaada munaseos kuumalle pannulle.
3. Kun munakas on hyytynyt lähes kokonaan, sammuta paistolevy ja anna hyytyä pannussa vielä muutama minuutti.
4. Tarjoa lämpimänä.

Vinkki!

Munakas sopii täydellisesti leivän päälliseksi yhdessä kasvisten kanssa. Voit valmistaa useamman pienen munakkaan myös mikrossa vaihtamalla maidon loraukseen vettä ja rypsiöljyä. Käytä kuppia niin munakas kypsyy noin minuutissa.

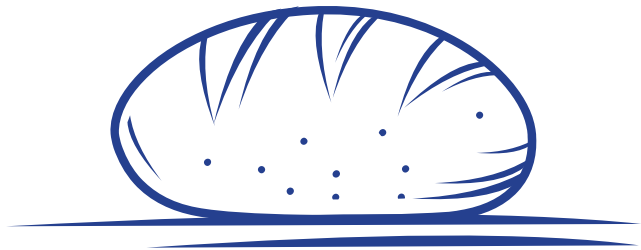


Arvioi hinta

Arvioi ruoan hinta ennen kauppareissua. Paljonko hinta todellisuudessa oli?

Pikasämpylät, 12 kpl (ei kohotusta)

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



Ohje:

1. Laita uuni lämpeämään 200 asteeseen.
2. Laita leivinpaperi valmiiksi uunipellille.
3. Sekoita vehnä- ja ruisjauhot, suola ja leivinjauhe.
4. Lisää hunaja ja vesi ja sekoita taikina tasaiseksi.
5. Nosta taikinapalloja kahden lusikan avulla uunipellille.
6. Paista uunissa 200 asteessa noin 15 minuuttia.

Vinkki!

Nauti tuoret sämpylät suosikitäytteilläsi höystettynä.

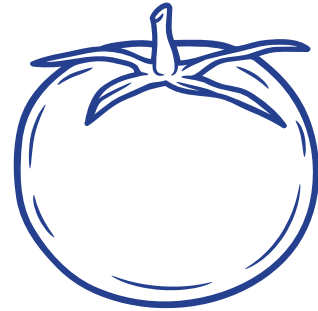


Arvioi hinta

Arvioi ruoan hinta ennen kauppareissua. Paljonko hinta todellisuudessa oli?

Tomaattinen papukeitto, 5 annosta

- 2 tlk valkoisia papuja tomaattikastikkeessa
- 1 tlk tomaattimurskaa
- 5 dl kana-, liha- tai kasvislientä
- 4 valkosipulin kynttä
- 2 dl ruokakermaa



Ohje:

1. Kaada pavut, tomaattimurska ja kana-, liha- tai kasvisliemi kattilaan.
2. Silppua valkosipulit ja lisää ne keittoon.
3. Kuumenna liedellä. Anna keiton kiehua hiljalleen noin 15 minuuttia.
4. Lisää ruokakerma ja sekoita tasaiseksi. Kuumenna keittoa vielä hetki ruokakerman lisäämisen jälkeen ja tarjoile.

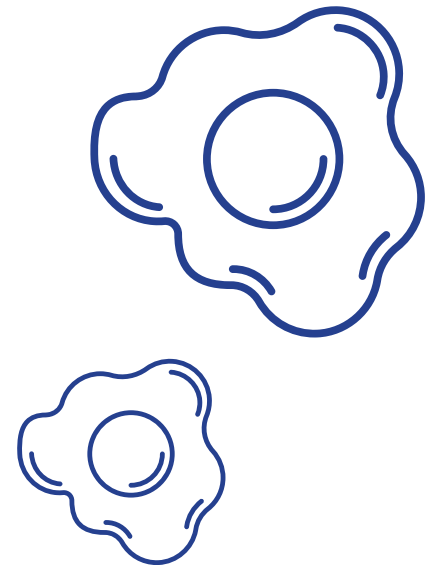


Arvioi hinta

Arvioi ruoan hinta ennen kauppareissua. Paljonko hinta todellisuudessa oli?

Halloumi-uunimunakas, 6 annosta

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



Ohje:

1. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.
2. Raasta halloumijuusto.
3. Huuhtele pinaatti ja tomaatit. Leikkaa tomaatti siivuiksi.
4. Kuori punasipuli ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi.
5. Riko munat kulhoon. Vatkaa joukkoon maito ja pippuri.
6. Öljyä uunivuoka (20 x 26 cm) kevyesti.
7. Ripottele vuokaan ensin pinaatti, sitten halloumi.
8. Kaada päälle munaseos. Lisää pinnalle sipulit ja tomaatit.
9. Kypsennä uunissa 25–30 minuuttia tai kunnes munakas on hyytynyt.



Arvioi hinta

Arvioi ruoan hinta ennen kauppareissua.
Paljonko hinta todellisuudessa oli?

Satokauden salaatti,

4 annosta

- 300g tomaatteja
- 1 kurkku
- 400g salaatin lehtiä
- 1 paprika
- 1 punasipuli
- valitsemasi hedelmä

Lisäksi:

- Papuja
- Kikherneitä
- Kananmunaa
- Juustoa
- Tonnikalaa
- Lohta
- Juureksia
- Täysjyväpastaa tai kvinoa

Ohje:

1. Huuhtelee salaattiainekset.
2. Pilko ainekset pieniksi paloiksi ja sekoita yhteen!

Vinkki!

Hyödynnä satokauden kasviksia ja tarjoustuotteita.

Makua saat lisäämällä joukkoon öljypohjaista salaattinkastiketta.



Arvioi hinta

Arvioi ruoan hinta ennen kauppareissua. Paljonko hinta todellisuudessa oli?

Helppo Bowl

- **Peruspohja:** Riisi / Nuudeli / Kvinoa / Couscous
- **Proteiininlähde:** Tofu / Kana / Lohi / Mifu / Katkarapu / Raejuusto / Tonnikala / Kananmuna / Pavut
- **Kasvikset:** Punasipuli / Avokado / Porkkana / Maissi / Ananas / Paprika / Parsakaali / Herneet / Kaali / Persilja / Korianteri
- **Kastike:** Limen mehu / Kermaviiliä / Öljyä / Loraus soijakastiketta

Ohje:

1. Laita kulhon pohjalle ensin riisiä, nuudelia, kvinoaa tai couscousia.
2. Kokoa päälle valitsemasi proteiinin lähde, pilkotut vihannekset sekä mahdollinen kastike.

Vinkki!

Valitse kolme eri väristä kasvista bowliisi!

+ Voit lisätä pehmeitä rasvoja bowliisi esimerkiksi siemenillä ja pähkinöillä.



Arvioi hinta

Arvioi ruoan hinta ennen kauppareissua.
Paljonko hinta todellisuudessa oli?

Täyteläinen linssi-kookoskeitto, 6 annosta

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

Lisukkeeksi:

Täysjyväpastaa

Ohje:

1. Huuhdo linsit huolellisesti kylmällä vedellä lävikössä.
2. Hienonna sipuli ja valkosipulit.
3. Kuullota sipulit pannulla öljyn ja mausteiden kanssa.
4. Lisää vesi ja tomaattimurska. Anna kiehua hetki.
5. Lisää linsit ja anna hautua 30 minuuttia.
6. Lisää kerma ja kiehauta.



Arvioi hinta

Arvioi ruoan hinta ennen kauppareissua.
Paljonko hinta todellisuudessa oli?

Takuuvarmat tortillat,

6 annosta

- 1 pkt täysjyvä tortillapohjia
- 400g kananjauhelihaa
- 500g (2pkt) härkistä
- 500g (2pkt) nyhtökauraa
- 1 pkt kalapuikkoja
- rypsiöljyä paistamiseen
- mausteita

Lisäksi:

- salaatinlehtiä
- tomaattia
- kurkkua
- paprikaa
- avokadoa
- punasipulia
- ananasta
- kermaviiliä

Ohje:

1. Paista valitsemasi proteiini pannulla tilkassa rypsiöljyä ja lisää mausteet.
2. Pilko kasvikset pieniksi paloiksi.

Vinkki!

Samat täytteet sopivat myös tacojen kanssa.



Arvioi hinta

Arvioi ruoan hinta ennen kauppareissua.
Paljonko hinta todellisuudessa oli?

Kana-kauravuoka, 6 annosta

- 600g broilerin suikaleita
- 3 dl ruokakauraa
- 2 porkkanaa
- ½ kesäkurpitsaa
- 1 punainen paprika
- 1 valkosipulinkynsi
- 200g sulatejuustoa
- 4 ½ dl vettä
- 1 kasvisliemikuutio
- 1 pss (200g) maissi pakaste
- (juustoraaste)

Ohje:

1. Laita uuni lämpenemään 225 asteeseen.
2. Ruskista pannulla maustamattomat kanasuikaleet.
3. Huuhtelee ja pilko kasvikset.
4. Kaada uunivuoan pohjalle ruokakauraa ja päälle paistetut kanasuikaleet, pilkotut kasvikset ja maissi.
5. Kuumenna vesi, lisää joukkoon kasvisliemi ja sulatejuusto.
6. Lämmitä ja sekoita kunnes seos on tasainen. Kaada vuokaan.
7. Ripottele halutessasi juustoraastetta pinnalle ja paista 225 asteisessa uunissa noin 35 min.

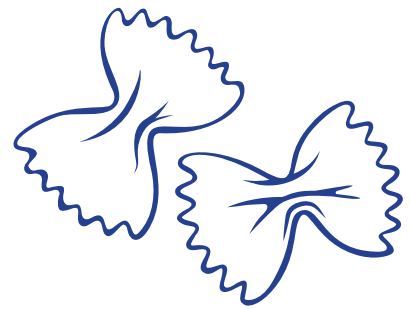


Arvioi hinta

Arvioi ruoan hinta ennen kauppareissua. Paljonko hinta todellisuudessa oli?

Uunifetapasta, 3 annosta

- 250g täysjyväpastaa tai spagettia
- 200g fetajuusto
- 1 dl rypsiöljyä
- 1 rasia kirsikkatomaatteja
- ripaus pippuria ja suolaa



Ohje:

1. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.
2. Lorauta uunivuoan pohjalle tilkka rypsiöljyä.
3. Laita feta kokonaisena vuokaan ja lorauta päälle öljyä.
4. Laita kirsikkatomaatit vuokaan ja pyöräytä öljyssä.
5. Rouhi päälle mustapippuria. Viimeistele ripauksella suolaa.
6. Paista uunin keskiosassa ensin 15 minuuttia.
7. Lisää lämpöä 225 asteeseen ja nosta vuoka uunin ylätasoon. Paista vielä noin 10 minuuttia.
8. Keitä pasta paketista löytyvän ohjeen mukaisesti.
9. Riko uunifetaa hieman ja sekoita pastan joukkoon.



Arvioi hinta

Arvioi ruoan hinta ennen kauppareissua.
Paljonko hinta todellisuudessa oli?