



KOKATAAN YHDESSÄ

*Helppoja ja ravitsevia reseptejä
lasten kanssa tehtäväksi*



LAPSET KEITTIÖSSÄ

Sisällysluettelo

Lyhenteet

VE – vegaani, on
siis myös maidoton
G – gluteeniton

Ruokakasvatus eri ikäryhmille

Keitot

Tomaattinen papukeitto (G, VE)
Helppo hernesosekeitto (G, VE)
Kasvissosekeitto ja paahdetut
kikherneet (G, VE)

Lampimiä ruokia

Nopea makaronilaatikko
Järvikalapihvit ja jogurttikastike (G)
Hernepyörykät hernekeitosta (VE)
Palsternakkasose (G, VE)
Quesadillat

Salaatit

Sateenkaarisalaatit (G, VE)
Liikennevalosalaatti (G, VE)
Hölskytyskurkut (G, VE)
Lehtikaalisipsit (G, VE)
Dippikasvikset (G, VE)

Dipit ja tahnat

Tomaatin ystävä dippi (G)
Pinkkipapulevite (G, VE)
Keltainen porkkanalevite (G, VE)
Vihreä hernelevite (G, VE)
Yrtti-rahkalevite (G)

Leivät ja suolaiset leivonnaiset

Puuroleipäset (VE)
Juuresrieskat (VE)
Tattaririeskat (G, VE)
Pehmeät perunaleipäset (VE)
Juustosarvet
Munakasmuffinssit
Pikkuiset pitsat

Makeat leivonnaiset

Kaurapannari kaurapuurosta
Kaura-banaaniletut kaurapuurosta
Kaura-rusinakeksit (G, VE)
Marjamuffinssit
Äidin piimäpiirakka
Banaanipallot (G, VE)

Puurot, smoothiet ym.

Marjaisa vispipuuro (VE)
Omenainen mustikkatuorepuuro
Jogurtti-trifle
Marja-milkshake (G)
Puolukkapiristys
Marjapehmis (G, VE)
Kotiviili (G)
Rouskuva granola
Omenasose (G, VE)
Hedelmäsalaattivartaat (G, VE)
Eläinpuurot (VE)

Lapsi apuna keittiössä

Lapsia voi ottaa mukaan keittiöpuuhiin jo pienestä pitäen! Kun lapsi saa olla mukana ruoanlaitossa, hän oppii arjen taitoja ja tutustuu erilaisiin ruoka-aineisiin. Ruoka saattaa myös maistua paremmin, kun sen valmistamiseen on itse osallistunut.

Keittiön askareet tarjoavat tärkeitä onnistumisen kokemuksia ja yhteistä tekemistä. Tehtävät on hyvä rajata selkeästi niin ruoanlaiton into pysyy yllä. Aina ei ole aikaa ohjata lasta koko ruoanlaiton ajan. Tällöin lapselle voi antaa jonkin pienen tehtävän kuten kurkun pilkkomisen ja aikuinen voi tehdä loput ruoasta.

Vinkit onnistuneeseen yhteiseen keittiöhetkeen

- Valitse hetki, jolloin olette kaikkia virkeitä.
- Varaa riittävästi aikaa, jotta ei tule kiire.
- Pienikin hetki mukana toiminnassa riittää.
- Mieti sopivat tehtävät lapsen ikätason mukaan. Voit hyödyntää seuraavan sivun taulukkoa.
- Maistelkaa ja herätelkää kaikkia aisteja: Miltä tuoksuu? Miltä maistuu? Miltä kuulostaa?
- Muista toimia itse normaalia rauhallisemmin ja hitaammin, koska lapsi ottaa sinusta mallia.
- Nauttikaa ja pitäkää hauskaa yhdessä!



Mukavia hetkiä yhdessä ruoan parissa!

Terveisin: Muksu & perhe työntekijät

Lähteet ja lisätietoa:

ruokakasvatus.fi/lapset-keittiossa/ & leikkileikkina.com/ruoanlaitto-lasten-kanssa/

Ruokakasvatusta eri ikäryhmille

1-2
vuotias

Valmiudet:

- Valmiudet syödä samaa ruokaa kuin muu perhe
- Ruokasanasto kehittyy
- Luontainen uusien ruokien pelko lisääntyy

Panosta näihin:

- Perheen yhteinen ruokailu
- Lusikan, haarukan ja mukan käytön harjoittelu ja kannustaminen
- Uusien makujen säännöllinen, toistuva tarjoaminen
- Ruokailun ja ruoan monipuolinen sanoittaminen
- Turvallisen ruokaympäristön ja meidän perheen ruokailutapojen luominen

Keittiössä tutkitaan, leikitään ja kokeillaan

Pienimmät lapset ovat innokkaita tutustumaan keittiön välineisiin ja raaka-aineisiin sekä seuraamaan aikuisen toimintaa. Pieni apuri voi avustaa syöttötuolissa tai tukevalla tuolilla seisten. Keittiössä 1-2 -vuotiaat voivat:

- viedä raaka-aineita tai astioita aikuisen opastamaan paikkaan
- huuhdella hedelmiä, marjoja ja kasviksia
- pyörittää salaattilinkoa ja repiä salaatinlehtiä
- kaataa taikinan ainesosia kulhoon ja sekoittaa taikinaa
- ripotella mausteita
- taputella sämpylä- tai pullataikinaa
- kaulia taikinaa ja käyttää piparimuottia
- voidella vuoan
- täyttää pizzaa



Ruokakasvatusta eri ikäryhmille

3-4
vuotias

Valmiudet:

- Lapsen ruokailu on aiempaa alttiimpi ulkoisille vaikutteille
- Omatoimisuus lisääntyy
- Ruokapuhe monipuolistuu
- Aterimien käyttö harjaantuu pikkuhiljaa
- Uhmaikä voi näkyä myös ruokapöydässä
- Ennakkoluulot uusia ruokia kohtaan yleisiä

Panosta näihin:

- Perheen yhteinen ruokailu
- Veitsen käytön harjoittelu
- Ruoan annostelu itse, pienet ruokaan liittyvät valinnat
- Ruoanvalmistukseen osallistaminen ohjatusti (kts. taulukko)
- Monipuolistuvan ruokapuheen tukeminen
- Uusien makujen säännöllinen, toistuva tarjoaminen
- Turvallisen ruokaympäristön ylläpito

Keittiössä harjoitellaan perustaitoja

Leikki-ikäiset pystyvät jo keskittymään hiukan kauemmin ja kuuntelemaan ohjeita. Aikuisen avustuksella lapsi voi harjoitella jo monenlaisia tehtäviä. Leikki-ikäiset ovat usein innokkaita ja nopeita oppimaan. Edellisen tehtävien lisäksi 3-4-vuotiaat voivat:

- harjoitella aikuisen opastuksella veitsenkäyttöä ja kuorimista esim. kurkku, porkkana, mansikka ja tofu
- käyttää aikuisen kanssa keittiön laitteita, kuten sähkövatkainta ja mikroa
- leipoa joulutorttuja
- harjoitella kuiva-aineiden mittaamista mittakupeilla
- harjoitella laskemista reseptin ohjeen mukaan
- käyttää valkosipulipuristinta
- tehdä voileivän



Ruokakasvatusta eri ikäryhmille

5-6
vuotias

Valmiudet:

- Ruokaan liittyvät hienomotoriset taidot kehittyvät
- Kyky arvioida itselle sopivaa annosta kehittyy
- Ruokapuhe on monipuolista ja kuvailevaa
- Omatoimisuus lisääntyy entisestään
- Luontainen ennakkoluuloisuus ruokaa kohtaan vähenee

Panosta näihin:

- Perheen yhteinen ruokailu
- Pienet itsenäiset ruoanvalmistustehtävät
- Ruoan omatoiminen annostelu ja valmistelu (kts. taulukko)
- Ruoasta keskustelu
- Yhteiset linjaukset ruoka-ajoista ja välipaloista
- Turvallisen ruokaympäristön ylläpito

Keittiössä vahvistetaan taitoja ja tekniikoita

Tässä iässä lapset osaavat jo monia keittiöaskareita itsenäisestikin. Lapsen kanssa voi harjoitella enemmän tarkkuutta ja huolellisuutta vaativia tehtäviä kuten kuumien ruokien valmistusta tai koneiden käyttöä. Keittiössä 5-6 -vuotiaat voivat:

- kattaa pöydän
- tehdä salaatin
- harjoitella uunin käyttöä
- ruskistaa ja hämmentää hellalla olevia ruokia
- rikkoa kananmunia
- pyöritellä pullia tai sämpylöitä
- seurata yksinkertaista reseptiä
- suunnitella ja valmistaa itselleen välipalan
- käyttää valvotusti blenderiä, sauvasekoitinta, sähkövatkainta tms.



TOMAATTINEN PAPUKEITTO (G, VE)

AINEKSET, 4 annosta

2 tlk (á 420 g) valkoisia papuja
tomaattikastikkeessa
1 tlk (400 g) tomaattimurskaa
0,5 l vettä
0,5 kpl kasvisliemikuutio
(2 valkosipulinkynttä)
1/2 rkl meiramia tai oreganoa
2 dl gluteeniton kaurakermaa
(tai ruokakerma)

Pinnalle:

Nachoja
Kaurafräichea (tai
ranskankermää)

Vinkki! Lisää halutessasi
keittoon paistettua jauhelihaa
tai broilerisuikaleita.

TEE NÄIN

1. Kaada pavut, tomaattimurska, vesi
ja liemikuutio kattilaan.
2. Kuumenna ja anna kiehoa n. 15
minuuttia.
3. Lisää yrtit ja ruokakerma,
kuumenna uudelleen kiehuvaaksi.
4. Lisää annoksen pinnalle
murennettuja nachoja ja turkkilaista
jogurttia

HELPPO HERNESOSEKEITTO (G,VE)

AINEKSET, 6 annosta

1 sipuli tai 0,5 pss pakaste sipulia
2 rkl rypsiöljyä
800 g pakasteherneitä
5 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
¼ tl mustapippuria
2-2,5 dl gluteenitonta kaurakermaa (tai ruoka- tai ranskankermaa)
1 dl tuoreita mintun lehtiä (suolaa tarvittaessa)

Vinkki!

Tuoreen mintun voi korvata:
- 2 oksaa tuoretta timjamia
- 1 tl kuivattua timjamia
- tai 1 tl kuivattua meiramia.
Kookosmaito sopii myös kerman tilalle.

TEE NÄIN

1. Kuori ja pilko sipulit.
2. Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota sipuleita hetki.
3. Lisää kattilaan pakasteherneet ja kääntele noin minuutti. Lisää vesi ja kasvisliemikuutio ja keitä, kunnes herneet ovat kypsiä.
4. Hienonna minttu ja lisää se kaurakerman kanssa keiton sekaan.
5. Soseuta keitto sauvasekoittimella ja mausta ripauksella mustapippuria ja suolaa.
6. Tarjoile tuoreen leivän kanssa.



KASVISSOSEKEITTO (G, VE)

AINEKSET, 4 annosta

1,25 l vettä
700 g (n. 1,5 l) kasviksia
(esim. sipulia, perunaa, porkkanaa,
lanttua, palsternakkaa, purjoa
juuriselleriä, kukkakaalia..)
1 tl suolaa tai 1 kasvisliemikuutio
mustapippuria
(timjamia tai oreganoa)
(currya)
(2 dl kookosmaitoa, kaurakermaa,
ruokakermaa tai sulatejuustoa)

TEE NÄIN

1. Huuhtelee, kuori ja paloittele kasvikset ja keitä ne kypsiksi vedessä.
3. Soseuta keitto ja lisää haluamasi mausteet ja maun tuojat.
4. Maista ja lisää tarvittaessa mausteita
6. Tarjoile keitto esim. raejuuston tai paahdettujen kikherneiden kera.

PAAHDETUT KIKHERNEET (G, VE)

AINEKSET

1 prk kypsiä kikherneitä (230 g)
1 rkl rypsiöljyä
1 tl juustokuminaa
1 tl jauhettua korianteria
1 tl curryjauhetta
(riipaus suolaa)

TEE NÄIN

1. Huuhtelee kikherneet siivilässä.
2. Sekoita kulhossa huuhdellut kikherneet, öljy ja mausteet.
3. Kaada seos leivinpaperoidulle uunipellille ja paahda 225 asteisessa n. 15 minuuttia

NOPEA MAKARONILAATIKKO

AINEKSET, 6 annosta

2 rkl öljyä
1 sipuli
2 dl tummaa soijarouhetta
2 dl vettä
3 rkl vehnäjauhoja
4 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
5 dl maitoa/kaurajuomaa
70 g (1 prk) tomaattipyreetä
1 rkl pitsamaustetta
½ tl mustapippuria
1 tl suolaa
400 g täysjyvämakaronia
1 dl juustoraastetta

Vinkki! Voit vaihtaa jauhot ja makaronit gluteenittomiin. Jos teet ruoan vegaanisena, käytä kaurajuomaa ja jätä juustoraaste pois. Juustoraasteen tilalle voi laittaa korppujauhoja.

TEE NÄIN

1. Hienonna sipuli ja paista sitä ja soijarouhetta pannulla tilkassa öljyä.
2. Lisää soijarouhe ja 2 dl vettä. Anna turvota noin 5 minuuttia, kunnes vesi on imeytynyt rouheeseen.
3. Sekoita soijarouheen joukkoon vehnäjauhot.
4. Lisää 4 dl vettä ja liemikuutio. Anna kiehahtaa.
5. Lisää maito, tomaattipyree ja mausteet. Kuumenna sekoittaen kiehumispisteeseen.
6. Voitele uunivuoka (2 l). Lisää raaka pasta vuokaan ja kaada kuuma kastike päälle. Sekoita.
7. Ripottele pinnalle juustoraastetta.
8. Kypsennä 200-asteisessa uunissa 30 minuuttia. Anna vetäytyä 10-15 minuuttia ennen tarjoilua.

JÄRVIKALAPIHVIT (G)

AINEKSET, 4 annosta

300 g (2 prk) leppäsavukalaa
paloina öljyssä
100 g sipulia tuoreena tai
pakastettuna
100 g (0,5 prk) ruohosipuli- tai
yrttituorejuustoa
2 kananmunaa
1,5 dl gluteenittomia
kaurahiutaleita
70 g (1 pkt) tomaattipyreetä
1–2 rkl sitruunanmehua
0,5 tl mustapippuria rouhittuna
0,5 tl suolaa

Vinkki! Kalapihvit sopivat
ruisleivästä valmistetun
hampurilaisen väliin.

Jogurtti-/kermaviilikastike

2 dl jogurttia tai kermaviiliä
1 rkl sitruunan mehu
0,25 tl suolaa
rouhittua mustapippuria
(0,5 dl tuoreita yrttejä)
(1 valkosipulin kynsi)
(1 tl sokeria tai hunajaa)

TEE NÄIN

1. Valuta kaloista öljy, laita kalat kulhoon.
2. Kuori ja hienonna sipuli. Kuullota kuutiot pehmeäksi tilkassa öljyä. Anna jäähtyä.
3. Lisää kalan joukkoon kaikki ainekset ja sekoita tasaiseksi.
4. Nostele lusikalla nokareita leivinpaperoidulle pellille, muotoile ne pihveiksi lusikalla tai kostutetuin käsin.
5. Paista pihvejä 200-asteisen uunin keskitasolla n. 20 minuuttia.

TEE NÄIN

1. Sekoita sitruunamehu, suola ja pippuri jogurttiin tai kermaviiliin.
2. Hienonna halutessasi sekaan myös yrttejä ja valkosipulia. Tarvittaessa voit käyttää myös kuivattuja mausteita.
3. Tarkista maku.

HERNEPYÖRYKÄT HERNEKEITOSTA (VE)

AINEKSET, 4 annosta

1 sipuli
2 valkosipulin kynttä
1 tölkki kasvishernekeittoa
1 dl-1,5 dl korppujauhoja,
murskattua näkkileipää ja/tai
vehnäjauhoja
(1 dl auringonkukan tai
seesaminsiemeniä)
(2 rkl tomaattipyreetä tai
ketsuppia)

Mauste vaihtoehto 1 "perus"

1 tl rouhittua mustapippuria
1 tl paprikajauhetta / chiliä

Mauste vaihtoehto 2 "falafel"

1 tl mustapippuria
1 tl juustokuminaa
0,5 tl chilijauhetta
(1 tl jauhettua korianteria)
(2 tl kuivattua persiljaa tai
0,5 dl tuoretta persiljaa)

Paistamiseen öljyä

Vinkki! Hernepyörökät
onnistuvat myös ilman sipulia.

TEE NÄIN

1. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynnet.
2. Yhdistä kulhossa kaikki ainekset ja vaivaa tasaiseksi. Lisää tarvittaessa jauhoja, jos taikina on löysää. Anna taikinan turvota hetki.
3. Pyörittele massasta pieniä pyöryköitä ja kierrittele niitä vehnäjauhoissa.
4. Kuumenna pannussa reilusti öljyä ja paista pyöryköitä noin 10 minuuttia niin, että ne saavat kauttaaltaan kauniin ruskean pinnan.

PALSTERNAKKASOSE

AINEKSET, 4 annosta

300 g palsternakkaa
300 g jauhoisia perunoita
vettä
n. 1 dl keitinlientä,
gluteenitonta kaurakermaa (tai
ruokakermaa)
nokare margariinia
0,25 tl suolaa

Vinkki!

Jos soseesta ei tule riittävän
sileää, käytä sauvasekoitinta.

TEE NÄIN

1. Kuori ja paloittele palsternakat ja perunat pieniksi paloiksi.
2. Lisää perunat ja palsternakat kattilaan ja lisää vettä sen verran, että kasvikset juuri peittyvät.
3. Keitä kypsiksi. Voit tarkistaa kypsyyden esimerkiksi haarukalla pehmeyttä kokeillen.
4. Kaada keitinliemi pois, mutta ota osa siitä talteen, jos käytät sitä soseen nesteenä.
5. Soseuta loput ainekset sähkövatkaimella. Lisää keitinlientä tai muuta nestettä, kunnes sose on koostumukseltaan sopivaa. Lisää loppusoseeseen hieman rasvaa ja suolaa.

QUESADILLAT

AINEKSET, 16 pientä palaa

8 kpl tortilloja (15-20 cm),
tarvittaessa gluteenittomina

Valitse mieleinen täyte:

Savukinkku-ananastäyte:

1 dl tomaattipyrettä /
ketsuppia
100–150 g
(savu)juustoraastetta
180 g savukinkkua
1 tlk ananaspaloja tai 2
tomaattia
1 tl pizzamaustetta

Mustapapu-paprikatäyte:

2 dl tomaattisalsaa /-pyrettä
100–150 g juustoraastetta
380 g (á230 g) mustapapuja
1 paprika/ 1 dl maissia /2
tomaattia
suolaa, pippuria,
juustokuminaa

TEE NÄIN

1. Valitse mieleinen täyte. Hienonna ja pilko täyteaineet. Mustapapuja voi halutessaan hienontaa hieman haarukalla.

2. Levitä puolikkaalle tortillalle tomaattipyrettä/-salsaa tms. Lisää loput täytteet.

3. Taita tortillan toinen puoli täytteiden päälle kanneksi.

4. Kuumenna paistinpannulla tilkka öljyä. Paista quesadilla molemmilta puolilta noin 1-2 min, kunnes juusto sulaa ja pinta on saanut kauniin värin.

5. Halkaise valmiit quesadillat puoliksi. Tarjoa sellaisenaan tai avokadokastikkeen, tomaattisalsan tai ranskankerman kanssa.

Vinkki! Täytteeksi sopivat myös tuore tomaatti, sipuli ja erilaiset yrtit. Kokeile myös kastikkeiden jämiä.

SATEENKAARISALAATTI

AINEKSET, 4 annosta

Erivärisiä kasviksia esim.
tomaatteja tai retiisejä
porkkanaa
maissia tai keltaista paprikaa
herneitä, pinaattia, salaattia
punakaalia, mustikoita



TEE NÄIN

1. Huuhtelee, (kuori) ja pilko
valitsemasi kasvikset. Esim. pienet
tomaatit puolikkaina, porkkana
kiekkoina ja punakaali suikaleina.

Jos käytät pakastemaissia tai -
herneitä, sulata ne.

Valitse laakea astia ja asettele
salaattiainekset värien mukaan
sateenkaaren muotoon.

LIIKENNEVALOSALAATTI

AINEKSET, 4 annosta

3 porkkanaa
pala lanttua
0,5 pieni kesäkurpitsa

TEE NÄIN

1. Kuori ja raasta porkkanat ja lanttu
raasteeksi.

2. Huuhtelee ja raasta kesäkurpitsa.

3. Kokoa raasteet lautaselle
kolmeksi keoksi.

HÖLSKYTYSKURKUT

AINEKSET

250 g kurkkua
1/2 tl suolaa
1 rkl etikkaa
1 rkl sokeria
hienonnettua tilliä / kuivattua
tilliä

TEE NÄIN

1. Leikkaa kurkku ohuiksi viipaleiksi tai pieniksi kuutioiksi.
2. Laita viipaleet pakastusrasiaan ja ripottele päälle suola. Sulje rasian kansi. Hölskytä kurkkuja rasiassa sen aikaa, että niistä alkaa irrota nestettä.
3. Mausta kurkut etikalla ja sokerilla. Ripottele päälle tilliä. Jäähdytä ennen tarjoamista.

LEHTIKAALISIPSIT

AINEKSET

150 g lehtikaalia (5-6 lehteä)
2-3 rkl oliiviöljyä
0,25 tl suolaa

Huom. Ohut kaali kärehtää helposti, joten seuraile sipsien tummumista!

TEE NÄIN

1. Huuhtele lehtikaali ja poista kovat lehtiruodit. Revi lehdet suupaloiksi ja levitä ne pellille leivinpaperin päälle.
2. Kaada päälle öljyä ja suolaa, sekoita.
3. Kypsennä 150-asteisen uunin keskitasolla noin 20 minuuttia.

DIPPIKASVIKSET (G, VE)

AINEKSET, 4 annosta

Mieleisiä kasviksia esim.

- porkkanoita
- kurkkua
- kukkakaalia
- tomaatteja
- varsiselleriä
- paprikaa
- kesäkurpitsaa
- kyssäkaalia
- lanttua

TEE NÄIN

1. Valitse mieleisesi kasvikset dipin kaveriksi.
2. Pese ja kuori kasvikset tarvittaessa. Pilko kasvikset sopiviksi suupaloiiksi ja asettele lautaselle.



TOMAATIN YSTÄVÄN DIPPI (G)

AINEKSET, 4 annosta

200 g kermaviiliä
1 rkl ketsuppia
0,5 tl paprikajauhetta
0,5 tl pitsamaustetta
0,25 tl suolaa
0.25 tl mustapippuria

TEE NÄIN

1. Mittaa kaikki dipin ainekset kulhoon ja sekoita tasaiseksi.
2. Anna dipin maustua hetki jääkaapissa. Nauti kasvisten kanssa.

PINKKI PAPULEVITE (G, VE)

AINEKSET

1 etikka punajuuri (n. 150 g)
(säilyke)
2 rkl rypsiöljyä
1 tlk (n. 230 g) voipapuja/isoja
valkoisia papuja
0,25 tl paprikajauhetta
1 tl kuivattua timjamia
0,25 tl mustapippuria

TEE NÄIN

1. Valuta säilykepavut ja huuhtelee kylmällä vedellä.

2. Yhdistä kaikki ainekset ja soseuta tasaiseksi sauvasekoittimella. Jos punajuuri on kovin iso, niin sitä voi pieniä veitsellä ennen soseutusta.

KELTAINEN PORKKANALEVITE (G, VE)

AINEKSET

250 g porkkanoita
100 g auringonkukansiemeniä
2 rkl rypsi- tai oliiviöljyä
1 pieni valkosipulinkynsi
1 rkl sitruunamehua
0,5 tl jauhettua juustokuminaa
1 mm suolaa

TEE NÄIN

1. Pese porkkanat huolellisesti ja paloittele ne. Keitä ne kypsiksi ja anna jäähtyä.

2. Lisää monitoimikoneeseen porkkanat, auringonkukansiemenet ja öljy ja aja tasaiseksi tahnaksi.

3. Mausta tahna puristetulla valkosipulinkynnellä, sitruunamehulla, juustokuminalla ja suolalla.

VIHREÄ HERNELEVITE (G, VE)

AINEKSET

200 g kotimaisia pakasteherneitä
2 rkl auringonkukan siemeniä
1 rkl sitruunamehua
2 rkl öljyä
suolaa ja mustapippuria

Vinkki! Tarjoa kurkku ja porkkanatikkujen kanssa, myös viipaloitua ruisleipää voi dipata.

TEE NÄIN

1. Sulata pakasteherneet.
2. Paahda auringonkukan siemeniä kuivalla pannulla, kunnes saavat hieman väriä. (Voit jättää tekemättä) Purista sitruunasta mehu.
3. Mittaa kaikki ainekset kulhoon ja soseuta sauvasekoittimella. Sekoita ja tarkista vielä maku.

YRTTI-RAHKALEVITE

AINEKSET

100-125 g maitorahkaa
100 g margariinia
1 dl tuoreita yrttejä (persilja, basilika, ruohosipulia)
(1 pieni valkosipulinkynsi)
ripaus suolaa ja pippuria

TEE NÄIN

1. Yhdistä rahka ja margariini kulhossa.
2. Hienonna yrtit (ja valkosipulin kynsi) ja lisää joukkoon. Mausta levite ripauksella suolaa ja pippuria. Sekoita tasaiseksi tahnaksi.

PUUROLEIPÄSET (VE)

AINEKSET, 10-12 kpl

3 dl veteen keitettyä
kaurapuuroa
2 dl kuumaa vettä
2 tl suolaa
riipaus sokeria
n. 4 dl sämpyläjauhoja
1 ps kuivahiivaa
1/2 dl öljyä

Vinkki! Kaurapuuron sijasta voit käyttää puuroleipäsiin mitä tahansa tähteeksi jäänyttä puuroa tai vaikkapa perunamuusia.

TEE NÄIN

1. Sekoita puuron joukkoon vesi, suola ja sokeri. Sekoita sämpyläjauhot ja kuivahiiva keskenään. Lisää jauhot sekä öljy puuron joukkoon ja sekoita kaikki aineet tasaiseksi taikinaksi.
2. Levitä pehmeä taikina leivinpaperin päälle vuokaan tai pellille tasaiseksi levyksi. Jaa levy taikinapyörällä neliöiksi ja anna levyn kohota liinalla peitettynä.
3. Voit ripotella leipästen pinnalle puurohiutaleita tai sämpyläjauhoja. Paista leipäsiä 225-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia. Murra ne jäähtyneinä irti toisistaan viivoja pitkin.

JUURESRIESKAT (G, VE)

AINEKSET, 12 kpl

3,5 dl (gluteenittomia)
(kaura)hiutaleita
1,5 dl gluteenitonta jauhoa tai
vehnäjauhoja
2 tl leivinjauhetta
0,75 tl suolaa
2 dl juuresraastetta (n. 100 g
esim. lanttua, porkkanaa,
palsternakkaa)
0,5 dl öljyä
2,5 dl vettä

TEE NÄIN

1. Sekoita kuivat aineet keskenään kulhossa.
2. Kuori, huuhtelee ja raasta juurekset hienoksi raasteeksi.
3. Lisää kuivien aineiden joukkoon lantturaaste, vesi ja öljy. Sekoita taikina tasaiseksi ja jaa se leivinpaperille uunipellille keoiksi.
4. Taputa keot jauhotetulla kädellä rieskoiksi. Paista 225-asteisessa uunissa keskitasolla 15–20 minuuttia.

TATTARIRIESKAT (G, VE)

AINEKSET, 8 kpl

3 dl tattarihiutaleita
250 g omenasosetta
2 rkl rypsiöljyä
(riipaus suolaa)

TEE NÄIN

1. Pane uuni kuumenemaan 250 asteeseen. Sekoita kaikki ainekset kulhossa. Taputtele taikina pellille leivinpaperin päälle noin sentin paksuisiksi rieskoiksi.
2. Paista uunin keskitasolla n. 15 min tai kunnes rieskat saavat väriä.

PEHMEÄT PERUNALEIPÄSET (VE)

AINEKSET, 10-12 kpl

4 dl vettä
0,5 dl kaurahiutaleita / -leseitä
1 pss kuivahiivaa
1 pss perunahiutaleita (n. 80 g)
1 rkl sokeria
0,75 tl suolaa
0,5 dl öljy
5 dl vehnä- tai hiivaleipäjauhoja

Vinkki!

Voi hyödyntää reseptiin myös 5 dl ylijäänyttä perunamuusia, jätä tällöin pois reseptistä perunahiutaleet ja vesi ja lämmitä muusi 42 asteiseksi. Voit tehdä taikinasta myös sämpylöitä.

TEE NÄIN

1. Lämmitä vesi 42 asteiseksi (tuntuu käteen hieman lämpöiseltä) ja kaada se leivontakulhoon.
2. Sekoita kuivahiiva hiutaleiden joukkoon. Lisää nesteeseen hiutalehiivaseos, perunahiutaleet, sokeri, suola ja öljy.
3. Lisää jauhot taikinaan vähitellen ja sekoita taikinaksi. Anna taikinan levätä muutama minuutti.
4. Jaa taikina kahteen osaan ja leivo osat tangoiksi. Leikkaa tangot 10-12 palaan ja taputtele ohuiksi leipäsiksi.
5. Nosta leipäset unipellille leivinpaperin päälle ja kohota hyvin liinan alla.
6. Paista 225 asteisessa uunissa n. 12 minuuttia.

JUUSTOSARVET

AINEKSET, 12 kpl

3,5 dl vehnä jauhoja
1 dl juustoraastetta
2,5 tl leivinjauhetta
0,5 tl suolaa
0,5 dl pullomargariinia/öljyä
2 dl kermaviiliä

Täyte

1 kananmuna
2 dl juustoraastetta

Koristeluun:

kananmuna
(seesaminsiemeniä)

TEE NÄIN

1. Sekoita vehnä jauhot, juustoraaste, suola ja leivinjauhe kulhossa.
2. Lisää kulhoon rasva ja kermaviili. Sekoita.
3. Jaa taikina kahteen osaan ja muotoile palloksi.
4. Kauli pallot ohuiksi levyiksi ja jaa levyt 6 samankokoiseksi kolmioksi.
5. Sekoita täytteen kananmuna ja juustoraaste kulhossa ja jaa täyte kolmioiden leveisiin päihin.
6. Rullaa kolmiot sarviksi leveästä päästä alkaen. Laita uunipellille leivinpaperi, nosta sarvet pellille.
7. Riko voitelumuna kuppiin. Sekoita haarukalla rakenne tasaiseksi. Voitele sarvet munalla ja ripottele pinnalle seesaminsiemeniä.
8. Paista 15-20 minuuttia uunissa 225 asteisessa uunissa.

MUNAKASMUFFINSSIT

AINEKSET, 6-8 kpl

4 kananmunaa

0,5 dl nestettä (vettä tai maitoa)

1 rkl öljyä

1,5 dl täytettä

- esim. 0,5 dl kypsää perunaa
- 0,5 dl raastettua porkkanaa, pakasteherneitä tai tomaattia
- 0,5 dl kypsää kalaa tai lihaa

TEE NÄIN

1. Kuumenna uuni 200 asteeseen.
2. Riko kananmunat kulhoon. Sekoita joukkoon neste, öljy ja täytteet.
3. Jaa seos 6-8 (silikoniseen) muffinivuokaan tai muffinssipellille, jonka kolot on vuorattu leivinpaperilla. Vaihtoehtoisesti voit paistaa munakkaan leivinpaperilla vuoratussa uunivuoassa.
4. Paista noin 20 minuuttia, kunnes muffinssit ovat kypsiä.
5. Nauti esimerkiksi välipalana.

PIKKUISET PITSAT

AINEKSET, 16 kpl

2,5 dl vettä
25 g tuorehiivaa
2 rkl öljyä
1/2 tl suolaa
1 dl kaurahiutaleita
4 dl vehnä- tai hiivaleipäjauhoja

Täyte

400 g pitsakastiketta
mieleisiä täytteitä esim.
ananas, kinkku, tomaatti,
paprika
150 g juustoraastetta
pitsamaustetta

Vinkki! Samasta taikinasta
voi valmistaa myös
4 isoa pyöreää pizzapohjaa.

TEE NÄIN

1. Lämmitä vesi kädenlämpöiseksi ja liuota siihen hiiva.
2. Lisää kaurahiutaleet, öljy ja suola.
3. Lisää jauhoja vähitellen ja alusta kimmoisaksi taikinaksi. Voit käyttää apuna sähkövatkaimen taikinakoukkuja. Taikina on valmis, kun se irtaana kulhon reunoista.
4. Anna taikinan kohota lämpimässä paikassa liinalla peitettynä.
5. Leivo taikinasta tanko ja jaa se noin 16 palaan. Pyöritä palaset pulliksi ja kauli pullat pieniksi pyöreiksi pizzapohjiksi (halkaisija n. 12 cm).
6. Laita pohjalle pitsakastiketta ja mieleisiä täytteitä.
7. Paista 250 asteessa uunin keskitasolla 10–15 minuuttia. Viimeistele halutessasi pitsamausteella.

KAURAPANNARI KAURAPUUROSTA

AINEKSET, 4 annosta

2 dl kaurapuuroa (tai riisi-,
ohra- tai mannapuuroa)
2 dl maitoa
1 dl vehnä jauhoja
¼ tl suolaa
1 rkl sokeria
1 tl vaniljasokeria
2 kananmunaa
2 tl rasiamargariinia

Vinkki! Jätä sokerit taikinasta
pois ja tee **suolainen**
pannukakku lisäämällä
hienonnettua leikkelettä
pannarin pintaan.

TEE NÄIN

1. Sekoita kaurapuuroon maito,
jauhot ja mausteet ja turvota taikinaa
puolisen tuntia.
2. Lisää taikinaan munat yksitellen ja
voitele puolen uunipannun kokoinen
piirakkavuoka huolellisesti. Kaada
sitten taikina voideltuun vuokaan.
3. Paista pannukakkua 25-30 min
200 asteessa, kunnes pinta on
kauniin ruskea. Tarjoa pannukakku
hieman jäähtyneenä raikkaan
marjasoseen, hunajan tai hillon
kanssa.

KAURABANAANILETUT KAURAPUUROSTA

AINEKSET, 4 annosta

0,5 kypsä banaani
2 dl kaurapuuroa
2 kananmunaa
0,5 tl leivinjauhetta
öljyä

TEE NÄIN

1. Soseuta banaani haarukalla ja
sekoita joukkoon loput ainekset.
2. Lisää kuumalle pannulle öljyä ja
paista lettuja muutaman minuutin
ajan kummaltakin puolelta.

KAURA-RUSINAKEKSIT (G, VE)

AINEKSET, 8-12 kpl (pieniä)

1 kypsä banaani
0,5 dl sileää maapähkinävoita
vajaa 1 dl rusinoita
1 dl (gluteenittomia)
kaurahiutaleita

Vinkki! Voit käyttää myös muita hiutaleita. Kokeile rusinoiden sijaan esim. kuivattuja karpaloita. Voit myös maustaa keksit puolikkaalla teelusikallisella ceylonkanelia. Isommille lapsille ja aikuisille voit vaihtaa rusinat esimerkiksi suklaahippuihin.



TEE NÄIN

1. Soseuta banaani haarukalla pienessä kulhossa ja sekoita siihen maapähkinävoi.
2. Silppua rusinoita hieman pienemmiksi ja lisää banaani-maapähkinävoiseokseen.
3. Lisää myös kaurahiutaleet ja sekoita tasaiseksi.
4. Nostele lusikalla pieniä, noin pingispallon kokoisia kekoja uunipellille leivinpaperin päälle. Keksit eivät leviä, joten suuria välejä ei ole tarpeen jättää.
5. Paista uunin keskitasolla 175 asteessa 15 minuuttia. Anna jäähtyä.

MARJAMUFFINSSIT

AINEKSET, 12-15 kpl

2 dl kaurajauhoja (tai 3 dl kaurahiutaleita jauhettuna)
1,5 dl vehnä jauhoja tai mantelijauhoja
2 tl leivinjauhetta
1 tl kardemummaa
3 banaania, saa olla ylikypsiä
4 kananmunaa
0,75 dl maitoa tai kaurajuomaa
2 rkl rypsiöljyä
2 rkl hunajaa (tai sokeria)
2 dl marjoja esim. mustikoita tai puolukoita

Vinkki!

Siistimmät muffinssi saat, jos ripottelet marjat taikinan päälle suoraan muffinssivuokiin!
Osan marjoista voi painella taikinan sisään.

Voit korvata marjat myös hedelmäpaloilla tai -raasteella.

TEE NÄIN

1. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen.
2. Mittaa kuivat aineet keskenään eli kaurajauho, vehnä jauho, leivinjauhe ja kardemumma. Sekoita tasaiseksi.
3. Soseuta banaanit haarukalla.
4. Yhdistä banaaniseos, kananmunat, maito, öljy ja hunaja toisessa kulhossa. Vatkaa seos tasaiseksi seokseksi.
5. Lisää banaaniseoksen joukkoon jauhoseos. Sekoita tasaiseksi. Lisää viimeiseksi (jäiset tai tuoreet) mustikat ja sekoita varoen, ettei taikina värjäännyt.
6. Jaa taikina muffinssivuokiin. Taikina ei kohoa paljoa uunissa, joten vuoat voi täyttää melko piripintaan.
7. Paista 200 asteessa noin 15 minuuttia.

ÄIDIN PIIMÄPIIRAKKA

AINEKSET, 4 annosta

4 dl piimää /soijajogurttia
1 dl juoksevaa margariinia/öljyä
3 dl sokeria
3 dl vehnä jauhoja
2 dl grahamjauhoja
1,5 tl leivinjauhetta
1 tl ruokasoodaa

Pinnalle

marjoja

TEE NÄIN

1. Sekoita kaikki taikinan ainekset keskenään. Levitä taikina leivinpaperin päälle uunipannulle. Ripottele marjoja päälle.
2. Paista piirakkaa 225 asteessa noin 20 minuuttia.

BANAANIPALLOT (G, VE)

AINEKSET, 8 kpl

2 kypsää banaania
2,5 dl gluteenittomia
kaurahiutaleita (tai ruishiutaleita)
1 dl kuivattuja karpaloita tai
rusinoita
0,5 dl kanelia tai kardemummaa

Vinkki! Sopii myös retkievaloksi tai tarjoiltavaksi vaniljajäätelön kanssa jälkiruokana.

TEE NÄIN

1. Soseuta banaanit haarukalla ja lisää soseeseen kaikki loput ainekset.
2. Muotoile massasta palloja ja asettele pallot leivinpaperille.
3. Paista 175 asteisessa uunissa noin 10 minuuttia. Anna jäähtyä ja nauti.

MARJAISA VISPIPUURO (VE)

AINEKSET, 4 isoa annosta

7 dl vettä
300 g mansikoita ja mustikoita
1 dl mannasuurimoita
1/2-3/4 dl sokeria
riipaus suolaa

Vinkki!

Gluteenittoman vispipuuron voit keittää karkeasta riisijauhosta (2 dl karkeita riisijauhoa 1 litraan vettä).

TEE NÄIN

1. Kuumenna vesi ja marjat kiehuvaaksi kattilassa. Keitä noin viiden minuutin ajan, tai kunnes marjat ovat pehmentyneet.
2. Lisää mannasuurimot kuuman nesteen joukkoon koko ajan vispilällä sekoittaen. Keitä seosta noin kymmenen minuutin ajan. Sekoittele keittämisen ajan puuroa vispilällä.
3. Lisää lopuksi puuron joukkoon vielä sokeri ja ripaus suolaa. Kun puuro on valmis, jähdytä puuro.
4. Vatkaa vispipuuro sähkövatkaimella ilmavaksi puuroksi muutamien minuuttien ajan. Voit vatkata puuron myös käsivispilällä, mutta tämä vaatii hieman enemmän aikaa ja vaivaa.
5. Tarjoile puuro esimerkiksi maidon, kerman tai kasvijuoman kanssa.

OMENAINEN MUSTIKKATUOREPUURO

AINEKSET, 1-2 annosta

1 dl kaurahiutaleita
1 dl maustamatonta jogurttia
1 dl maitoa /kaurajuomaa
 $\frac{3}{4}$ dl mustikoita
 $\frac{1}{2}$ omena raastettuna
1 rkl auringonkukansiemeniä
ripaus kardemummaa
(hunajaa tai makeutta
tarvittaessa maun mukaan)

Pinnalle: mustikoita ja
banaaniviipaleita

Vinkki! Tämän tuorepuuron voi myös tehdä jo edellisenä iltana jääkaappiin valmiiksi välipalaketkeä odottamaan. Se maistuu myös aamiaisena. Vegaanisen tuorepuuron saat käyttämällä kasvipohjaista jogurttia ja kaurajuomaa. Tarvittaessa puuro onnistuu ilman maitoa, lisää tällöin jogurtin määrää.

TEE NÄIN

1. Pese omena ja raasta se karkeaksi raasteeksi.
2. Sekoita kaikki tuorepuuron ainekset keskenään ja anna puuron tekeytyä hetki jääkaapissa.
3. Koristele puuro mustikoilla ja esimerkiksi banaaniviipaleilla.



JOGURTTITRIFLE

AINEKSET, 4 annosta

4 hapankorppua / näkkileipää
2 rkl rasvaa
1 dl kaurahiutaleita
1 rkl sokeria
0,5 tl kanelia
5 dl jogurttia
1 banaani

Vinkki!

Banaanin sijasta voit raastaa jogurtin sekaan 1-2 omenaa tai päärynää.



TEE NÄIN

1. Murskaa hapankorput karkeaksi rouheeksi.
2. Kuumenna rasva pannulla.
3. Lisää hapankorppuruhe, kaurahiutaleet, sokeri ja kaneli. Paista rapsakaksi, muromyslimäiseksi seokseksi. Anna jäähtyä. Varo ettei paahdu liikaa.
4. Leikkaa banaani viipaleiksi.
5. Laita tarjoiluastiaan tai annoskulhoihin kerroksittain jogurttia, hapankorppuseosta ja banaania.

MARJA-MILKSHAKE (G)

AINEKSET, 5 annosta

5 dl pakastemarjoja, esim.
mansikoita ja punaherukoita tai
mustikoita
5 dl rasvatonta maitoa
½ dl (gluteenittomia) kauraleseitä
3-4 rkl hunajaa tai sokeria
(vaniljasokeria)

TEE NÄIN

1. Ota pakastemarjat hetkeksi sulamaan.
2. Mittaa maito, marjat, kauraleseet ja hunaja blenderiin tai kulhoon.
3. Soseuta ne blenderissä tai sauvasekoittimella kuohkeaksi juomaksi. Tarjoa heti.

PUOLUKKAPIRISTYS

AINEKSET, 5 annosta

1 l maustamatonta jogurttia tai
piimää
2,5 dl puolukoita
1 dl kauraleseitä, hapankorppu-
tai näkkärimuruja
1 banaani
riipaus vaniljasokeria

TEE NÄIN

1. Mittaa kaikki aineet kannuun ja soseuta juoma sauvasekoittimella kuohkeaksi. Notkista tarvittaessa vedellä tai maidolla.
2. Anna makujen tasaantua muutama minuutti, jolloin leseet turpoavat ja juomasta tulee täyteläinen.

MARJAPEHMIS (G, VE)

AINEKSET, 2 annosta

2 kypsää pakastettua banaania
2 dl pakaste marjoja
½ sitruunan mehu

Huom. Muista pakastaa
banaanit etukäteen!

TEE NÄIN

1. Laita jäiset banaanin palat ja marjat sauvasekoittimen tai tehosekoittimen kulhoon ja anna sulaa noin 15 minuuttia.
2. Lisää sitruunan mehu ja aja tasaiseksi massaksi.
3. Tarjoile heti.

KOTIVIILI (G)

AINEKSET, 8 kpl

2 dl viiliä
1 l (kevyt)maitoa

Vinkki! Valmiin viilin voi tarjoilla esim. omenasoseen kera. Viiliseoksen voi myös maustaa esim. valmiilla vadelma-aromilla ja värjätä elintarvikeväriillä, mikäli haluaa jäljitellä kaupan valmiita, maustettuja viilejä!

TEE NÄIN

1. Sekoita viili maidon joukkoon isossa kulhossa. Jaa seos annoskulhoihin.
2. Peitä kulhot ja jätä huoneenlämpöön tekeytymään vähintään 12 tunniksi mutta mielellään 18 – 24 tunniksi.
3. Siirrä valmiit viilit jääkaappiin ja nauti haluamiesi lisukkeiden kera.

ROUSKUVA GRANOLA (G)

AINEKSET, 1 pellillinen

6 dl kaurahiutaleita
2 dl siemeniä (auringonkukan-,
kurpitsan- /pellavansiemeniä)
2 dl manteleita tai pähkinöitä
(cashew- /saksanpähkinä)
125 g (1 prk) hedelmäsosetta
0,5 dl vaahtera- tai
agavesiirappia tai hunajaa
0,5 dl rypsiöljyä
(riipaus suolaa)
(mausteita kuten kaneli,
kardemumma, kookoshiutale,
vanilja)

Vinkki! Pähkinät voi korvata
siemenillä. Voit vaihtaa osan
kaurahiutaleista leseisiin,
jolloin saat granolaan lisää
kuitupitoisuutta. Paiston
jälkeen voi lisätä myös
kuivattuja karpaloita tai
hedelmiä tuomaan makua.

TEE NÄIN

1. Laita uuni kuumenemaan 150
asteeseen.
2. Mittaa kaikki granolan ainekset
isoon kulhoon. Jos haluat, voit rouhia
pähkinöitä hieman pienemmiksi
paloiksi.
3. Sekoita kaikki ainekset
huolellisesti keskenään.
4. Laita uunipellille leivinpaperi ja
levitä granola siihen tasaisesti.
Granolaa ei tarvitse painella eikä
isoja paloja rikkoa murusiksi.
5. Laita granola uuniin kuivumaan
noin 45 minuutiksi. Sekoita
muutaman kerran paiston aikana.
Mikäli paistat kuumemmassa
lämpötilassa, sekoita useammin ja
vähennä paistoaikaa!

OMENASOSE (G, VE)

AINEKSET

kotimaisia omenia
(halutessasi mausteita
kanelitanko, tähtianis, vanilja)

Vinkki!

**Mihin omenasosetta voi
käyttää?**

- Puuron päälle
- Jogurtin kanssa
- Vispipuuroon
- Sämpylätaikinaan
- Kääretorttuun
- Granolan makeuttamiseen
- Omenapiirakkaan

TEE NÄIN

1. Huuhtelee omenat. Omenoita ei kuorita!
2. Leikkaa omenat 4 osaan ja poista siemenkota.
3. Täytä kattila omenapaloilla ja lisää pohjalle hiukan vettä (1 rkl - 0,5 dl). Kuumenna keskiteholla kannen alla kunnes omenat ovat pehmeitä. Omenoiden määrästä riippuen 15-30 minuuttia.
4. Paseeraa omenasose eli painele sose muutamassa osassa siivilän läpi kulhoon. Näin saat sileän soseen.
5. Jäähdytä sose ja pakkaa se pakastusrasioihin tai -pusseihin. Säilytä sose pakastettuna.

HEDELMÄSALAATTI- VARTAAT (G, VE)

AINEKSET

Hedelmiä ja marjoja esim.

Banaania

Satsumoita

Viinirypäleitä

Omenoita tai Päärynöitä

Ananasta

Melonia

Pensasmustikoita

+ puisia varrastikkuja

TEE NÄIN

1. Kuori ja paloittele hedelmät suupaloiksi. Pujota palat grillivartaisiin.



ELÄINPUUROT (G, VE)

AINEKSET

Annos valitsemaasi puuroa

Koristeluun:

Mansikoita

Mustikoita

Banaania

Siemeniä

Mintunlehtiä

Rusinoita

TEE NÄIN

1. Annostele puuro kulhoihin ja koristele puurot haluamallasi tavalla.

