



Thuy Nguyen

VÄHÄPROTEIINISIA RESEPTTEJÄ YMPÄRI MAAILMAA

Vähäproteiinista ruokavaliota noudattaville



"Horn of plenty" - Thomas Möser, värietsaus sarjasta "Art and Medicine".

Taiteilijan verkkosivusto: www.thomas-moeser.de

Sisältö

Esipuhe	sivu	5
Keitot	sivu	6
Peruna	sivu	17
Riisi	sivu	27
Pasta	sivu	31
Kasvikset ja salaattit	sivu	38
Kastikkeet ja dipit	sivu	53
Piirakat, keksit ja jälkiruoat	sivu	61

Lyhenteet

tl = teelusikallinen - rkl = ruokalusikallinen - g = grammaa - ml = millilitraa - l = litraa

Prot. = Proteiini - Phe. = Fenyylialaniini - Tyr. = Tyrosiini - Leu. = Leusiini - Met. = Metioniini

Julkaisija

Immedica Pharma AB | www.immedica.com | info@immedica.com

Taitto ja ladonta

grafik: stein - kontor för grafisk design - www.grafik-stein.de

Kuvat

pjk atelier • Peter Johann Kierzkowski • www.pjk-atelier.de

Painos

2. painos

Immedica on hankkinut tätä keittokirjaa koskevat oikeudet kirjailijalta. Reseptit on laatinut ja kirjoittanut Thuy Nguyen, ja ne on käännetty saksasta englanniksi ja ruotsiksi ja edelleen ruotsista suomeksi.

Reseptien ravintoarvot on laskettu per keskimääräinen annos.



ESIPUHE

Hyvä lukija

Työskentelen Saksassa Düsseldorfin yliopistollisessa lastensairaalassa lasten metabolisten sairauksien ravitsemusterapeuttina. Työssäni kohtaan potilaita, joiden proteiiniaineenvaihdunnassa on häiriöitä, ja heidän perheitään. Heidän toiveensa ja huolenaiheensa saivat minut kirjoittamaan tämän keittokirjan.

Minulle on tärkeää, että proteiiniaineenvaihdunnan häiriöistä kärsivät potilaat voivat syödä terveellisesti, tasapainoisesti ja monipuolisesti. Ruoan on tärkeä maistua hyvältä ja sen valmistamisen tulee olla helppoa. Tästä syystä haluan tarjota ruokaohjeita ruokalajeista, jotka ovat terveellisiä, herkullisia ja helppoja valmistaa, sisältävät rajoitetusti proteiinia ja ovat visuaalisesti houkuttelevia ja jotka on nopea tarjoilla.

Monet tässä keittokirjassa esitellyistä ruokalajeista sopivat koko perheelle, ja ruokaohjeista on apua myös terveydenhuoltopalveluiden tarjoajille ja kokeille. Ruokalajit ovat visuaalisesti houkuttelevia, ja niiden tarjoileminen onnistuu nopeasti.

Elinikäinen vähäproteiininen ruokavalio ei ole pelkästään psykologinen haaste, vaan myös taloudellinen rasite perheelle. Perheen taloudellisen kuormituksen helpottamiseksi ruokaohjeissa käytetään vain vähän erikoisvalmisteita tai niitä ei ole lainkaan.

Tämän keittokirjan tarkoituksena on toimia tärkeänä apuvälineenä ravitsemusterapeuttien työssä heidän antaessaan potilaille käytännön neuvoja.

Suuri kiitos kaikille minua tässä hankkeessa tukeneille.

Toivon, että pidät ruokaohjeista. Bon appétit!

Thuy Nguyen

KEITOT



MINISTRONE

4 annosta

- 1 l kasvislientä
- 100 g porkkanoita
- 100 g vihreitä papuja (pakaste)
- 100 g tomaatteja
- 50 g purjosipulia
- 100 g juuriselleriä
- 1 oksa rosmariinia ja basilikaa
- Ripaus sokeria
- 400 g itse valmistettuja nuudeleita (tai 120 g vähäproteiinisia nuudeleita keittämättömänä)

Valmistelut

Valmista kasvisliemi. Pese kasvikset. Kuori porkkanat ja juuriselleri ja pilko ne ohuiksi viipaleiksi.

Poista tomaateista keskustat ja pilko ne suikaleiksi. Leikkaa purjosipuli renkaiksi.

Kypsennä kasviksia ja yrttejä kasvisliemessä 10 minuuttia. Keitä nuudelit suolalla maustetussa vedessä toisessa kattilassa.

Lisää nuudelit keittoon.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	729	8,7	287	186	539	104
Annoksessa	182	2,2	72	47	134	26



BORSSIKEITTO (punajuurikeitto)

4 annosta

- 1 l kasvislientä
- 2 valkosipulinkynttä
- 100 g porkkanoita
- 100 g juuriselleriä
- 200 g punajuurta
- 50 g purjosipulia
- 150 g valkokaalia
- Paprikajauhetta, kanelia, suolaa, oreganoa ja ripaus sokeria
- 2 rkl tomaattisostetta
- 1 rkl viinietikkaa
- 4 rkl tilliä
- 150 g ranskankermaa

Valmistelut

Valmista kasvisliemi. Pese kasvikset. Kuori porkkanat, punajuuret, selleri ja valkosipuli ja pilko ne suurehkoiksi paloiksi. Leikkaa purjosipuli ja valkokaali suikaleiksi. Kypsennä kasvikset kasvisliemessä. Mausta paprikajauheella, oreganolla, kanelilla, tomaattisoseella, viinietikalla, suolalla ja sokerilla. Hienonna tilli. Koristele keitto ranskankermalla ja tillillä.

VINKKI: Saatavana on valmiiksi kypsennettyjä punajuuria vakuumpakkauksessa.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	830	15,6	496	495	955	192
Annoksessa	208	3,9	124	124	238	48



PUNAJUURI-KOOKOSKEITTO

4 annosta

- 400 g punajuurta
- 40 g sipulia
- 15 g inkivääriä
- 1 rkl rapsiöljyä
- 500 ml kasvislientä
- 200 ml kookosmaitoa
- 2 rkl viinietikkaa
- ½ tl jauhettua kanelia
- 2 rkl hienonnettua tilliä
- Suolaa ja pippuria

Valmistelut

Kuori punajuuret ja pilko ne suuriksi kuutioiksi. Kuori sipulit ja inkivääri ja pilko ne pieniksi paloiksi. Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota sipuli. Lisää punajuuret ja inkivääri ja kuullota ne. Lisää kasvisliemi ja anna kiehua kannen alla 15 minuutin ajan, kunnes kasvikset ovat pehmeitä.

Soseuta keitto ja lisää kookosmaito ja viinietikka. Anna kiehua vielä 5 minuuttia. Mausta suolalla, kanelilla, tillillä ja pippurilla.

VINKKI: Saatavana on valmiiksi kypsennettyjä punajuuria vakuumpakkauksessa.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	396	8,6	197	365	388	49
Annoksessa	99	2,2	49	91	97	12



KASVISKEITTO

4 annosta

- 2 rkl rapsiöljyä
- 200 g porkkanoita
- 200 g kyssäkaalia
- 100 g purjosipulia
- 2 rkl tomaattisoseetta
- 100 g perunoita (kuorittuna)
- 1 l kasvislientä
- 2 rkl basilikaa (hienonnettuna)
- Suolaa, pippuria ja ripaus sokeria

Valmistelut

Pese kasvikset. Kuori porkkanat, perunat ja kyssäkaali ja kuutioi ne. Leikkaa purjosipuli renkaiksi. Kuumenna öljy kattilassa. Kuullota purjosipuli, porkkanat ja kyssäkaali.

Lisää tomaattisose, kuumenna varovasti ja lisää sitten joukkoon kasvisliemi. Lisää perunakuutiot, mausta pippurilla ja anna kiehua 15 minuutin ajan.

Ripottele pinnalle basilikaa.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	595	12,3	401	283	698	139
Annoksessa	149	3,1	100	71	174	35



KARHUNLAUKKAKEITTO

4 annosta

- 600 ml kasvislientä
- 40 g sipulia
- 150 g karhunlaukkaa
- 150 g porkkanoita
- 150 g juuriselleriä
- 150 g perunoita
- 1 rkl rapsiöljyä
- 50 ml kermaa
- Suolaa, pippuria ja ripaus sokeria

Valmistelut

Pese kasvikset. Kuori sipulit, porkkanat, selleri ja perunat ja kuutioi ne. Pilko karhunlaukka ohuiksi suikaleiksi.

Kuumenna öljy kattilassa. Lisää sipuli ja kuullota. Lisää puolet karhunlaukasta ja kuullota. Lisää kasvikset ja kasvisliemi ja keitä n. 15 minuutin ajan.

Soseuta sauvasekoittimella. Mausta suolalla, pippurilla ja ripauksella sokeria. Lisää keittoon loput karhunlaukasta ja anna kiehua 2 minuutin ajan. Lisää lopuksi kerma.

VINKKI: Karhunlaukka sopii pakastettavaksi ja sitä on myös saatavana pakasteena.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	582	10,7	422	317	663	152
Annoksessa	146	2,7	106	79	166	38



HERNEPATA

4 annosta

- 1 l kasvislientä (hiivatonta)
- 100 g porkkanoita
- 100 g herneitä (pakastettuja)
- 200 g tomaatteja
- 100 g purjosipulia
- 100 g juuriselleriä
- 80 g sipulia
- 200 g perunoita (kuorittuna)
- 2 rkl rapsiöljyä
- ½ tl maustekuminaa, ½ tl sairamia, suolaa, paprikajauhetta, pippuria ja 2 rkl lehtipersiljaa (hienonnettuna)

Valmistelut

Pese kasvikset. Kuori porkkanat, sipulit ja selleri. Pilko kasvikset ja perunat pieniksi paloiksi. Poista tomaateista keskustat ja kuutioi ne.

Kuullota porkkanat, sipuli, selleri, perunat ja purjosipuli öljyssä. Lisää kasvisliemi. Mausta suolalla, pippurilla, maustekuminalla, sahiramilla ja paprikajauheella.

Keitä kasviksia ja mausteita kasvisliemessä 20 minuuttia. Soseuta hienoksi. Sekoita joukkoon herneet ja tomaatit ja keitä 10 minuutin ajan. Ripottele päälle persiljaa.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	740	20,7	894	673	1 462	265
Annoksessa	185	5,2	224	168	365	66



KASTANJAKEITTO

4 annosta

- 1 rkl rapsiöljyä
- 80 g sipulia
- 2 valkosipulinkynttä
- 100 g porkkanoita
- 100 g selleriä
- 50 g kastanjajauhoja (luontaistuotekaupasta)
- 700 ml kasvislientä (hiivatonta)
- 100 g kermaa
- 3 rkl viinietikkaa
- 2 rkl lehtipersiljaa (hienonnettuna)
- Suolaa, pippuria ja timjamia

Valmistelut

Pese kasvikset. Kuori porkkanat, sipulit ja valkosipuli. Pilko porkkanat, selleri, sipulit ja valkosipuli. Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota sipuli ja valkosipuli. Lisää porkkanat ja selleri ja kuullota vielä 5 minuuttia.

Lisää kastanjajauhot ja timjami. Lisää kasvisliemi. Keitä kannen alla 10 minuuttia, kunnes ainekset ovat pehmeitä. Soseuta keitto ja lisää kerma ja viinietikka. Anna kiehua vielä 5 minuuttia. Mausta suolalla ja pippurilla ja tarjoa koristeltuna persiljalla.

VINKKI: Voit käyttää kastanjajauhojen sijaan 140 g kuorittuja kastanjoita.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	882	11,4	482	438	774	158
Annoksessa	221	2,9	121	110	194	40



AASIALAINEN LASINUUDELIKEITTO

4 annosta

- 50 g keittämättömiä lasinuudeleita
- 3 rkl rapsiöljyä
- 40 g sipulia
- 200 g porkkanoita
- 100 g purjosipulia
- 50 g sienä
- 1 l kasvislientä
- 2 rkl ruohosipulia
- Suolaa, pippuria ja ripaus sokeria
- 1 tl seesamiöljyä

Valmistelut

Pese kasvikset. Kuori sipulit ja porkkanat. Pilko purjosipuli, porkkanat ja sipuli keskikokoisiksi suikaleiksi. Pilko sienet ohuiksi viipaleiksi.

Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota sipuli kullanuskeaksi. Lisää kasvikset, ruskista ja mausta suolalla, pippurilla ja sokerilla. Lisää kasvisliemi ja anna kiehua 5 minuuttia.

Pilko lasinuudelit suurehkoiksi paloiksi ja lisää keittoon. Lisää joukkoon seesamiöljy ja koristele ruohosipulilla.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	789	8,8	264	185	478	91
Annoksessa	197	2,2	66	46	120	23



ITÄMAINEN LINSSIKEITTO

4 annosta

- 2 valkosipulinkynttä
- 80 g sipulia
- 300 g porkkanoita
- 120 g perunoita
- 80 g punaista suippopaprikaa
- 30 g kypsentämättömiä punaisia linsejä
- 2 rkl oliiviöljyä
- 1 rkl tomaattisoseetta
- 900 ml vettä
- 2 tl suolaa
- ½ tl maustekuminaa
- ½ tl kuivattua minttua
- Pippuria, ripaus sokeria
- 2 rkl sitruunamehua

Valmistelut

Huuhtelee kasvikset. Kuori ja kuutiot valkosipuli, sipuli, porkkanat ja perunat. Poista paprikasta keskusta ja pilko se paloiksi. Kuumenna öljy kattilassa. Lisää valkosipuli ja sipuli ja kuullota. Lisää tomaattisose, ruskista ja kuullota hetken ajan. Lisää porkkanat, perunat, paprika ja linssit. Lisää vesi ja keitä noin 30 minuutin ajan. Soseuta sauvasekoittimella. Mausta suolalla, maustekuminalla, mintulla, pippurilla ja ripauksella sokeria. Lisää lopuksi sitruunamehu. Tarjoa keitto vähäproteiinisen leivän kanssa.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	568	15,2	724	467	1 000	221
Annoksessa	142	3,8	181	117	250	55



PERUNA



KURPITSAA JA BATAATTIA

4 annosta

- 700 g kurpitsaa kuorittuna
- 400 g bataattia kuorittuna
- 2 rkl oliiviöljyä
- 80 g sipuliä
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 tl jauhettua kurkumaa
- 15 g tuoretta inkivääriä (raastettuna)
- 1 tl jauhettua kanelia
- ½ tl jauhettua sahamia
- ½ tl harissaa (tulista maustetahnaa)
- 30 g rusinoita (hienonnettuna)
- Pippuria
- 500 ml kasvislientä
- 3 rkl korianteria (hienonnettuna)

Valmistelut

Pese ja kuori kasvikset. Kuori ja kuutioi kurpitsa ja bataatti isoiksi kuutioiksi. Pilko sipuli, inkivääri ja valkosipuli.

Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota sipuli ja valkosipuli. Lisää kurpitsa, bataatti ja rusinat ja paista hetken ajan. Mausta kurkumalla, inkiväärillä, kanelilla, sahamilla, harissalla ja pippurilla.

Lisää kasvisliemi ja anna kiehua kannen alla 15 minuutin ajan. Hienonna päälle korianteria.

VINKKI: Myös jauhettu inkivääri sopii keittoon.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	1032	17,7	772	644	1013	171
Annoksessa	258	4,4	193	161	253	43



PERUNA-KASVISWOKKI

4 annosta

- 400 g perunoita (kuorittuna)
- 80 g sipulia
- 250 g punaista paprikaa
- 250 g munakoisoa
- 100 g vihreitä papuja (pakasteena)
- 40 g ranskankermää
- 2 rkl tomaattisoseetta
- 3 valkosipulinkynttä
- 3 rkl oliiviöljyä
- Suolaa, pippuria, paprikajauhetta ja ripaus sokeria
- 3 rkl lehtipersiljaa (hienonnettuna)

Valmistelut

Pese kasvikset. Kuori perunat, sipulit ja valkosipuli. Pilko kasvikset suurehkoiksi paloiksi. Pilko sipulit ja valkosipuli pieniksi paloiksi. Keitä perunakuutiot suolalla maustetussa vedessä ja valuta.

Kuullota sipuli ja valkosipuli oliiviöljyssä, lisää kuutoidut kasvikset ja kuullota noin 10 minuutin ajan. Lisää perunakuutiot kasvien joukkoon ja mausta ranskankermalla, tomaattisoseella, suolalla, pippurilla ja paprikajauheella. Ripottele pinnalle persiljaa.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	842	19,5	863	616	1 242	273
Annoksessa	211	4,9	216	154	310	68



GNOCCHIT

4 annosta

- 400 g perunoita (kuorittuna)
- 1 tl suolaa
- 200 g maissijauhoja
- 1 rkl öljyä

Valmistelut

Pese, kuori ja kuutioi perunat suurehkoiksi kuutioiksi. Keitä niitä suolalla maustetussa vedessä noin 20 minuutin ajan. Kaada vesi pois ja soseuta perunat tai paina ne puristimen läpi ja anna jäähtyä. Lisää maissijauhot, öljy ja suola ja alusta taikina hyvin.

Muotoile taikinasta ohuita tankoja ja leikkaa viipaleiksi. Painele paloihin urat haarukalla.

Lisää gnocchit ja 1 rkl öljyä kiehuvaan ja suolalla maustettuun veteen.

Keitä gnoccheja noin 5 minuuttia ja nosta ne sitten vedestä siivilällä.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	1084	8,6	416	294	568	144
Annoksessa	271	2,2	104	74	142	36



PERUNAKNÖÖDELIT "HALF AND HALF"

4 annosta

- 250 g keitettyjä perunoita (kuorittuna)
- 200 g maissijauhoja
- 1 tl suolaa, muskottipähkinää
- 250 g raakoja perunoita

Valmistelut

Kuori ja kuutioi perunat ja keitä niitä suolalla maustetussa vedessä noin 20 minuutin ajan. Kaada vesi pois ja soseuta perunat tai paina ne puristimen läpi ja anna jäähtyä.

Raasta raa'at perunat karkeaksi raasteeksi. Lisää maissijauhot, muskottipähkinä ja suola. Alusta taikina hyvin. Muotoile taikinasta 12 kpl noin 60 gramman kokoista knöödeliä ja laita ne kiehuvaan suolalla maustettuun veteen, jossa on 1 rkl öljyä. Keitä knöödeleitä noin 35 minuutin ajan, kunnes ne nousevat pintaan, ja ota ne vedestä siivilällä.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	1 067	10,6	509	359	695	177
Annoksessa	267	2,7	127	90	174	44



INTIALAISET PERUNAPIHVIT

4 annosta

- 500 g kuorittuja perunoita
- 10 g rusinoita
- 10 g inkivääriä
- 1 rkl sitruunamehua
- 1 valkosipulinkynsi
- 1 rkl kookoshiutaleita
- 2 rkl korianteria hienonnet-tuna
- 2 rkl maissijauhoja
- 1 tl maustekuminaa (jauhet-tuna)
- ½ tl kurkumaa,
- ½ tl chiliä (kuivattua)
- 1 tl garam masalaa (intialainen mausteseos)
- Suolaa
- 4 rkl rapsiöljyä paistami-seen

Valmistelut

Pese kasvikset ja huuhtelee yrtit. Kuori valkosipuli, inkivääri ja perunat. Hienonna korianteri, chili, inkivääri ja rusinat. Purista valkosipuli puristimella. Keitä perunoita suolalla maustetussa vedessä, kunnes ne ovat pehmeitä. Valuta ja anna höyryn haihtua. Soseuta perunat ja anna jäähtyä.

Sekoita perunoiden joukkoon sitruunamehu, rusinat, kookoshiutaleet, korianteri, maissijauhot ja mausteet. Jaa taikina 12 osaan ja muotoile pihveiksi. Paista pihvit paistinpannulla rapsiöljyssä molemmilta puolilta kullannuskeiksi.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	937	11,4	536	365	738	185
Annoksessa	234	2,9	134	91	184	46



SCHUPFNUDELN (saksalaiset gnocchit)

4 annosta

- 500 g perunoita (kuorittuna)
- 200 g maissijauhoja
- 1 tl suolaa
- Muskottipähkinää, pippuria
- 3 rkl rapsiöljyä
- 80 g sipulia
- 3 rkl yrttisekoitusta (pakaste)
- Suolaa, paprikajauhetta

Valmistelut

Pese, kuori ja kuutioi perunat ja keitä niitä suolalla maustetussa vedessä noin 20 minuutin ajan. Kaada vesi pois ja soseuta perunat tai paina ne puristimen läpi ja anna jäähtyä. Lisää maissijauhot, muskottipähkinä, pippuri ja suola. Alusta taikina hyvin. Muotoile siitä ohuita tankoja ja leikkaa ne 1 cm:n paksuisiksi viipaleiksi. Muotoile viipaleet sormen paksuisiksi tangoiksi.

Keitä perunanuudeleita erissä suolalla maustetussa vedessä noin 25 minuutin ajan, kunnes ne nousevat pintaan, ja ota ne vedestä siivilillä. Anna valua ja jäähtyä. Leikkaa sipuli ohuiksi viipaleiksi. Lämmitä rapsiöljy paistinpannussa. Kuullota perunanuudelit ja sipuli erissä kullanuskeiksi ja mausta yrteillä, paprikajauheella ja suolalla.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	1365	12,0	562	410	761	191
Annoksessa	341	3,0	141	103	190	48



SCHLEIZER BAMSER (makeat perunat)

4 annosta

- 200 g perunoita (kuorittuna ja keitetynä)
- 200 g omenaa kuorittuna
- 200 g maissijauhoja
- 1 rkl sokeria
- Ripaus suolaa
- 3 rkl rapsiöljyä
- 2 rkl voita
- 1 tl kanelia
- 2 rkl sokeria

Valmistelut

Pese, kuori ja kuutioi perunat ja keitä niitä suolalla maustetussa vedessä noin 20 minuutin ajan. Kaada vesi pois ja soseuta perunat tai paina ne puristimen läpi ja anna jäähtyä. Kuori omenat, poista siemenkodat ja raasta ne karkeaksi raasteeksi. Sekoita yhteen perunat, omenaraaste, 1 rkl sokeria ja maissijauhot. Alusta taikina hyvin. Muotoile perunaseoksesta noin 5 cm:n pituisia tankoja.

Kuumenna rapsiöljy paistinpannulla ja paista perunat kullanuskeiksi. Sulata voi, valuta se perunoiden päälle ja paista hetken ajan kuumassa uunissa.

Lisää 2 rkl sokeria kaneliin, sekoita ja ripottele seos perunoiden päälle.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	1510	5,6	258	182	354	89
Annoksessa	378	1,4	65	46	89	22



SIPULI-PERUNATANGOT

12 kpl

- 250 g perunoita (jauhoinen lajike)
- 140 g maissijauhoja
- 1 rkl leivinjauhetta
- 4 rkl rapsiöljyä
- 80 g sipulia
- 1 tl suolaa

Valmistelut

Kuori ja kuutioi perunat ja keitä niitä suolalla maustetussa vedessä noin 20 minuutin ajan. Kaada vesi pois ja paina perunat puristimen läpi. Anna jäähtyä. Kuori sipulit, kuutioi pieniksi kuutioiksi ja paista öljyssä. Anna jäähtyä.

Yhdistä kaikki ainekset taikinaksi. Jaa taikina 12 yhtä suureen osaan ja muotoile siitä noin 10 cm:n pituisia tankoja. Voitele vedellä.

Paista perunatangoja kiertoilmauunissa 180 asteen lämpötilassa noin 20 minuutin ajan. Tarjoile dipin kanssa.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	1056	6,4	295	224	389	102
Annoksessa	264	1,6	74	56	97	9



PERUNASALAATTI

4 annosta

- 400 g perunoita
- 40 g punasipulia
- 200 g tomaatteja
- 200 g keltaista paprikaa
- 1 valkosipulinkynsi
- 1 rkl lehtipersiljaa (hienonnettuna)
- 1 rkl minttua (hienonnettuna)
- 2 rkl sitruunamehua
- 2 rkl oliiviöljyä
- Suolaa, pippuria ja ripaus sokeria

Valmistelut

Kuori perunat ja keitä ne suolalla maustetussa vedessä. Anna jäähtyä. Kuori sipulit ja valkosipuli. Kuutioi paprika, tomaatit, sipulit ja perunat. Hienonna valkosipuli.

Valmista kastike yhdistämällä sitruunamehu, valkosipuli, suola, pippuri ja öljy ja kaada se salaatin päälle.

Sekoita hyvin ja anna maustua 30 minuutin ajan ennen tarjoilua.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	562	12,8	578	375	761	189
Annoksessa	141	3,2	145	93	190	47

RIISI



VIININLEHTIKÄÄRYLEET

16 kpl*

- 60 viininlehteä
- 50 g riisiä (keittämätöntä)
- 100 g salaattisipulia
- 70 g keltaista paprikaa
- 1 rkl korintteja
- 2 rkl tomaattisosetta
- 2 rkl hienonnettua lehtipersiljaa
- 1 rkl hienonnettua minttua
- 2 valkosipulinkynttä
- ½ tl maustekuminaa
- Suolaa ja pippuria
- 2 rkl oliiviöljyä
- 2 sitruunaviipaletta

Valmistelut

Erottele viininlehdet ja poista lehtiruodit. Liota vedessä noin 30 minuutin ajan, valuta. Hienonna salaattisipuli ja paprika, sekoita joukkoon riisi, korintit, persilja ja minttu. Mausta suolalla, pippurilla ja maustekuminalla. Kun lehdet ovat valmiit, laita ne työtasolle yläpinta alaspäin. Laita jokaiselle viininlehdelle teelusikallinen riisiseosta lehtiruodin tyveen. Taita lehden reunat vasemmalta ja oikealta ja kääri lehti sen kärkeä kohti. Laita täytetyt viininlehdet isoon kattilaan ja lisää sitruunaviipaleet, suola ja öljy. Lisää vettä niin, että viininlehdet peittyvät. Paina viininlehtiä haarukalla niin, että ne eivät voi avautua. Laita kansi päälle ja anna kiehua keskilämmöllä noin 45 minuutin ajan. **VINKKI:** Käytä tavallisen riisin sijaan vähäproteiinista riisiä.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	469	8,6	391	268	607	145
Viininlehtikääryleessä	29	0,5	24	17	38	9

*Viininlehtien viitekäsvis Phe-arvon osalta on pinaatti



TÄYTETYT TOMAATIT

4 annosta

- 4 suurta tomaattia (n. 400 g)
- 50 g sipulia
- 1 rkl oliiviöljyä
- 40 g riisiä (keittämätöntä)
- 70 ml kasvislientä
- 1 rkl korintteja
- 1 rkl lehtipersiljaa
- Suolaa ja pippuria
- 250 ml kasvislientä

Valmistelut

Pese tomaatit ja leikkaa jokaisen yläosasta pala pois kanneksi. Irrota tomaateista sisus lusikalla ja kuutioi se. Kuori ja hienonna sipuli.

Kuumenna öljy kattilassa. Lisää sipuli ja kuullota. Lisää riisi, korintit, kasvisliemi ja tomaattien kuutioitu sisus ja anna kiehua.

Keitä 10 minuuttia miedolla lämmöllä. Mausta suolalla, pippurilla ja persiljalla.

Täytä tomaatit riisiseoksella ja laita ne uunivuokaan. Laita tomaattien päälle kannet. Kaada joukkoon 250 ml kasvislientä. Peitä vuoka foliolla. Paista täytettyjä tomaatteja uunissa noin 50 minuuttia 180 asteessa. Poista folio noin 30 minuutin kuluttua.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	345	7,9	306	190	447	110
Annoksessa	86	2,0	77	48	112	28



KASVISRIISI

4 annosta

- 200 basmatiriisiä (keittämätöntä, vastaa 450 g keitettyä basmatiriisiä)
- 150 g porkkanoita
- 150 g vihreää paprikaa
- 100 säilykeananasta (paino valutettuna)
- 2 rkl soijakastiketta
- 3 valkosipulinkynttä
- 40 g sipulia
- 4 rkl rapsiöljyä
- 3 rkl makeaa chilikastiketta
- Suolaa, pippuria ja paprikajauhetta

Valmistelut

Keitä basmatiriisi pakkauksen ohjeen mukaan. Pese kasvikset. Kuori sipuli, valkosipuli ja porkkanat. Poista paprikasta siemenet. Hienonnan sipuli ja valkosipuli ja kuutioi kasvikset ja ananas suurehkoiksi kuutioiksi. Kuumenna öljy paistinpannulla ja kuullota sipuli ja valkosipuli kullanruskeiksi. Lisää basmatiriisi keskilämmöllä ja paista 3 minuuttia. Mausta soijalla, makealla chilikastikkeella, suolalla, pippurilla ja paprikajauheella. Lisää kasvikset ja kuullota noin 5 minuuttia.

VINKKI: Keitä basmatiriisi edellisenä päivänä.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	1250	21,3	1006	674	1617	411
Annoksessa	313	5,3	252	169	404	103

PASTA



SWABIALAISET PINAATTITÄYTTEISET RAVIOLIT

4 annosta

- 160 ml vettä
- 20 g maissijauhoja
- 260 g vähäproteiinisia jauhoja
- 1 rkl rapsiöljyä
- 1 tl suolaa
- 100 g pinaattia (hienonnettuna, pakaste)
- 30 g kermaviiliä
- Suolaa, muskottipähkinää ja pippuria
- 30 g sipulia
- 1 rkl rapsiöljyä

Valmistelut

Sekoita maissijauhot, jauhot, öljy, vesi ja suola monitoimikoneessa tasaiseksi seokseksi. Alusta taikina hyvin. Kuori ja hienonna sipuli ja kuullota kuumassa öljyssä. Lisää pinaatti ja kermaviili. Mausta suolalla, pippurilla ja muskottipähkinällä.

Jaa taikina 12 osaan ja kauli osat ohuiksi pastakoneessa tai jauhotetulla alustalla. Laita noin 1 tl täytettä taikinan keskelle. Voitele reunat vedellä, taita taikina keskeltä kahtia ja paina reunat yhteen hyvin.

Keitä ravioleja suolalla maustetussa vedessä noin 10 minuuttia.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	1179	4,9	220	172	386	76
Annoksessa	295	1,2	55	43	97	19



NOPEAT MINIPIZZAT

4 annosta

- 250 g vähäproteiinisia jauhoja
- 2 rkl leivinjauhetta
- 1 tl suolaa
- 40 g rapsiöljyä
- 150 ml kivennäisvettä (hiilihapotettua)
- 100 g paseerattuja tomaatteja
- 1 valkosipulinkynsi
- Suolaa, pippuria, oreganoa ja paprikajauhetta
- 50 g sipulia
- 100 g kesäkurpitsaa
- 100 g keltaista paprikaa
- 50 g mustia oliiveja
- 100 g kermaviiliä

Valmistelut

Sekoita jauhot, leivinjauhe, suola, öljy ja vesi taikinaksi ja alusta hyvin. Jaa taikina 4 osaan ja kauli leivinpaperilla päällystetyllä pellillä.

Pese kasvikset. Kuori sipulit ja valkosipuli. Hienonna valkosipuli. Kuutioi kesäkurpitsa, paprika, sipuli ja oliivit pieniksi kuutioiksi. Mausta paseeratut tomaatit valkosipulilla ja mausteilla. Jaa tomaatit, kasvikset ja lopuksi kermaviili pizzapohjien päälle. Paista pizzoja kiertoilmauunissa 180 asteen lämpötilassa noin 30 minuutin ajan.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	1649	8,9	373	298	640	131
Annoksessa	412	2,2	93	74	160	33



ITSETEHDYT NUUDELIT

4 annosta

- 160 ml vettä
- 20 g maissijauhoja
- 260 g vähäproteiinisia jauhoja
- 1 rkl rapsiöljyä
- 1 tl suolaa

Valmistelut

Sekoita maissijauhot, jauhot, öljy, vesi ja suola monitoimikoneessa tasaiseksi seokseksi. Alusta taikina hyvin. Valmista nuudelit pastakoneella tai muotoile ne haluamallasi tavalla.

Keitä nuudeleita suolalla maustetussa vedessä noin 5 minuuttia.

VINKKI: Voit värjätä nuudelit porkkana- tai punajuurimehulla.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	1065	0,9	40	27	74	3
Annoksessa	266	0,2	10	7	18	0



BLINIT

4 kpl

- 25 g täysjyvä tattarijauhoja
- 80 g vähäproteiinisia jauhoja
- 1 rkl leivinjauhetta
- 1 rkl rapsiöljyä
- 50 ml kermaa
- 100 ml kivennäisvettä (hiilihapotettua)
- 3 rkl sokeria
- Ripaus suolaa
- 30 g kermaviiliä
- 4 rkl karpaloita

Valmistelut

Sekoita jauhot, tattarijauhot, sokeri, suola, leivinjauhe, öljy ja kivennäisvesi monitoimikoneessa tasaiseksi seokseksi. Anna taikinan levätä noin 10 minuuttia.

Esilämmitä paistinpannu, jossa on tarttumaton pinnoite. Kaada annos taikinaa pannulle ja paista ilman rasvaa kullanuskeaksi molemmilta puoliilta. Tarjoa kermaviilin ja karpaloiden kanssa.

VINKKI: Voit käyttää myös tavallisia tattarijauhoja, ne sisältävät vielä vähemmän proteiinia (n. 1,1 g proteiinia / 100 g).

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	925	5,1	234	158	424	113
Annoksessa	231	1,3	59	40	106	28



PARSAWRAPIT

4 annosta

- 25 g kastanjajauhoja (hiilihapotettua) noin 2 cm pois)
- 80 g vähäproteiinisia jauhoja
- 1 rkl rapsiöljyä
- 250 ml kivennäisvettä
- ½ tl suolaa
- 1 valkosipulinkynsi
- 230 g vihreää parsaa (leikkaa alaosasta)
- 1 rkl rapsiöljyä
- 30 g majoneesia
- Suolaa ja pippuria

Valmistelut

Sekoita jauhot, kastanjajauhot, suola ja kivennäisvesi monitoimikoneessa tasaiseksi seokseksi. Pilko parsat suurehkoiksi paloiksi ja puolita. Hienonna valkosipuli ja kuullota öljyssä kullanuskeaksi. Lisää parsaa ja kuullota noin 5 minuuttia. Mausta suolalla ja pippurilla.

Esilämmitä paistinpannu, jossa on tarttumaton pinnoite. Kaada annos taikinaa pannulle ja paista ilman rasvaa kullanuskeaksi molemmilta puolilta. Levitä wrapin päälle majoneesia ja parsaseosta ja kääri rullalle.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	862	7,4	256	230	363	95
Annoksessa	216	1,9	64	58	91	24



TARTE FLAMBÉE

4 annosta

- 200 g vähäproteiinisia jauhoja
- 50 g kastanjajauhoja
- 2 rkl leivinjauhetta
- 1 tl suolaa
- 40 g rapsiöljyä
- 150 ml kivennäisvettä (hiilihapotettua)
- 80 g kermaviiliä
- 1 valkosipulinkynsi
- 150 g perunoita
- 150 g sipulia

Valmistelut

Sekoita jauhot, kastanjajauhot, leivinjauhe, suola, öljy ja vesi taikinaksi ja alusta hyvin. Jaa taikina 4 osaan ja kauli leivinpaperilla päällystetyllä pellillä.

Pese ja kuori perunat ja kuori valkosipuli ja sipuli. Pilko valkosipuli pieniksi paloiksi. Viipaloi sipulit ja perunat 2 mm:n paksuisiksi viipaleiksi. Mausta kermaviili suolalla, valkosipulilla ja pippurilla.

Kauli taikina ohueksi. Levitä taikinan päälle kermaviilliseosta, perunaviipaleet ja sipuli. Paista leivonnaisia kiertoilmaunissa 180 asteen lämpötilassa noin 25 minuutin ajan.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	1705	11,4	476	474	705	173
Annoksessa	426	2,9	119	119	176	43

KASVIKSET JA SALAATIT



OKRAA JA TOMAATTIKASTIKETTA

4 annosta

- 400 okraa (tuoretta)
- 3 rkl oliiviöljyä
- 80 g sipulia
- 2 valkosipulinkynttä
- 400 g tomaattimurskaa (säilyke)
- 1 rkl sokeria
- 1 rkl sitruunamehua
- 3 rkl korianteria (hienonnettuna)
- Suolaa

Valmistelut

Pese kasvikset. Kuori ja hienonna sipulit ja valkosipulit. Poista okrasta lehtiruodit. Kuumenna öljy paistinpannalla ja kuullota sipuli ja valkosipuli kullanuskeiksi. Lisää okra ja paista 5 minuuttia. Lisää tomaatit, sokeri, suola ja sitruunamehu ja anna kiehua 5 minuuttia. Hienonna päälle korianteria.

Tarjoo riisin tai vähäproteiinisen leivän kanssa.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	464	12,6	549	629	870	172
Annoksessa	116	3,2	137	157	218	43



KANELILLA MAUSTETTUA MUNAKOISOA

4 annosta

- 400 g munakoisoa
- 80 g sipulia
- 4 rkl oliiviöljyä
- 2 g valkosipulinkynsiä
- 200 g tomaattimurskaa (säilyke)
- 60 ml kasvislientä
- ½ tl kanelia
- Oreganoa, suolaa, pippuria ja ripaus sokeria
- 2 rkl lehtipersiljaa (hienonnettuna)

Valmistelut

Pese munakoisot, poista niistä kannat ja pilko ne suurehkoiksi kuutioiksi. Kuori ja kuutioi sipuli ja valkosipuli ja paista ne oliiviöljyssä kullanuskeiksi. Lisää munakoisot ja kuullota 5 minuuttia. Lisää tomaatit.

Lisää kasvisliemi ja mausteet ja anna kiehua 15 minuutin ajan. Ripottele pinnalle persiljaa.

Tarjoo perunoiden tai vähäproteiinisten nuudeleiden kanssa.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	477	7,9	320	251	458	63
Annoksessa	119	2,0	80	63	115	16



AASIALAINEN KASVISPATA

4 annosta

- 150 g vihreää parsaa (käytä vain latvat)
- 100 g sieniä
- 200 g porkkanoita
- 150 g paprikaa
- 2 valkosipulinkynttä
- 80 g sipulia
- 3 rkl rapsiöljyä
- 1 rkl soijaa
- 2 rkl makeaa chilikastiketta
- Suolaa ja pippuria
- 2 rkl korianderia (hienonnettuna)

Valmistelut

Pese kasvikset. Pilko parsat suurehkoiksi paloiksi ja puolita. Viipaloi sienet. Kuori porkkanat. Poista paprikoista siemenet. Pilko porkkanat ja paprika suurehkoiksi suikaleiksi.

Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli ja kuullota ne öljyssä kullanuskeiksi. Lisää sienet, parsat, porkkanat ja paprika ja paista noin 7 minuuttia. Mausta soijalla, chilikastikkeella, suolalla ja pippurilla. Hienonna päälle korianderia. Tarjoa riisin tai vähäproteiinisen leivän kanssa.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	478	13,3	429	302	590	137
Annoksessa	120	3,3	107	76	148	34



KASVISCURRY

4 annosta

- 200 g punaista paprikaa
- 100 g parsakaalin kukintoja
- 100 g vihreitä papuja (pakesteena)
- 200 g porkkanoita
- 100 g sipulia
- 2 valkosipulinkynttä
- 15 g inkivääriä
- 2 rkl rapsiöljyä
- 100 ml kasvislientä
- 200 ml kookosmaitoa
- ½ tl kurkumaa
- 1 rkl jauhettua korianteria
- 1 tl paprikajauhetta tai chilijauhetta
- Suolaa

Valmistelut

Pese kasvikset. Kuori sipulit, porkkanat, inkivääri ja valkosipuli. Pilko paprika, porkkanat ja sipuli suurehkoiksi suikaleiksi. Hienonna valkosipuli ja inkivääri. Kuumenna öljy kattilassa. Lisää sipuli, valkosipuli ja inkivääri ja kuullota.

Lisää pavut ja porkkanat ja kuullota 5 minuuttia. Lisää paprika, parsakaali, kurkuma, korianteri, chili ja suola. Kaadan joukkoon kasvisliemi ja keitä n. 10 minuutin ajan. Lisää kookosmaito. Tarjoa riisin tai vähäproteiinisen leivän kanssa.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	410	12,6	461	327	669	166
Annoksessa	103	3,2	115	82	167	42



CAPONATA

4 annosta

- 300 g munakoisoa
- 300 g selleriä
- 100 g sipulia
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 rkl kapriksia
- 2 rkl viinietikkaa
- 400 g kuutioituja tomaatteja (säilyke)
- 3 rkl oliiviöljyä
- Suolaa, pippuria ja ripaus sokeria
- 2 rkl basilikaa

Valmistelut

Pese kasvikset. Kuori ja hienonna sipulit ja valkosipulit. Kuutioi munakoisot suurehkoiksi paloiksi. Viipaloi selleri ohuiksi viipaleiksi.

Kuullota sipulit ja valkosipuli kuumassa oliiviöljyssä. Lisää munakoiso ja paista noin 5 minuuttia. Lisää selleri ja paista hetken ajan. Sekoita yrtit, tomaatit ja kaprikset yhteen.

Levitä kasvien päälle ja keitä 10 minuutin ajan. Lisää viinietikka ja sokeri. Mausta suolalla ja pippurilla. Tarjoa perunoiden tai vähäproteiinisten nuudeleiden kanssa.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	450	11,7	515	329	776	118
Annoksessa	113	2,9	129	82	194	30



KERMAISET KASVIKSET

4 annosta

- 200 g kukkakaalia
- 200 g kyssäkaalia
- 200 g porkkanoita
- 2 rkl rapsiöljyä
- 80 g sipulia
- 15 g vähäproteiinisia jauhoja
- 50 ml kermaa
- 200 ml kasvien keitinlientä
- Suolaa, pippuria, muskottipähkinää ja ripaus sokeria

Valmistelut

Pese kasvikset. Erottele kukkakaalin kukinnot. Kuori sipuli, porkkanat ja kyssäkaali. Pilko porkkanat ja kyssäkaali suurehkoiksi suikaleiksi. Keitä porkkanoita, kyssäkaalia ja kukkakaalia 200 ml:ssa vettä 5 minuuttia pehmeiksi. Ota keitinvesi talteen. Hienonna sipuli hienoksi.

Kuumenna öljy kattilassa. Lisää sipuli ja kuullota. Lisää jauhot. Lisää jauhot ja kuullota kasviksia keitinliemen ja kerman kanssa koko ajan sekoittaen.

Lisää mausteet ja anna kiehua miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia välillä sekoittaen. Lisää kasvikset ja kiehauta nopeasti. Tarjoile vähäproteiinisten nuudeleiden tai perunoiden kanssa.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	568	12,6	392	270	725	184
Annoksessa	142	3,2	98	68	181	46



SALAATTIA JA GRILLATTUJA KASVIKSIA

4 annosta

- 400 g munakoisoa
- 400 g kesäkurpitsaa
- 400 g paprikaa (keltaista ja punaista)
- 3 valkosipulinkynttä
- 4 rkl balsamiviinietikkaa
- 4 rkl oliiviöljyä
- 3 tl ruskeaa sokeria
- 2 rkl lehtipersiljaa (hienonnettuna)
- Suolaa

Valmistelut

Pese kasvikset. Leikkaa munakoisot ja kesäkurpitsat pitkittäin 5 mm paksuiksi viipaleiksi. Leikkaa paprikakeskeltäkahtiajapoistasiemenet. Kuori ja hienonna valkosipulijakuullota 1 ruokalusikallisessa öljyä kullanuskeaksi. Anna jäähtyä. Lämmitä uuni (kiertoilmauuni grillitoiminnolla).

Laita munakoisot ja kesäkurpitsat pellille leivinpaperin päälle ja paista niistä 200-asteisessa uunissa 5 minuuttia kummaltakin puolelta, kunnes ne ovat saaneet väriä. Paista paprikoita kuori ylöspäin uunissa, kunnes kuoreen tulee kuplia. Anna paprikan jäähtyä ja irrota kuori. Pilko kasvikset suurehkoiksi suikaleiksi.

Sekoita viinietikka, sokeri ja öljy. Mausta suolalla, valkosipulilla ja persiljalla. Marinoi kasviksia viinietikka-öljykastikkeessa vähintään 2 tunnin ajan. Tarjoile vähäproteiinisen leivän kanssa.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	655	18,1	796	581	1 193	215
Annoksessa	164	4,5	199	145	298	54



SEKASALAATTI

4 annosta

- 150 g tomaatteja
- 150 g kurkkua
- 150 g porkkanoita
- 150 g keltaista paprikaa
- 3 rkl oliiviöljyä
- 3 rkl viinietikkaa
- Suolaa, pippuria, paprikajauhetta ja ripaus sokeria
- 1 rkl tilliä (hienonnettuna)

Valmistelut

Pese kasvikset. Paloittele tomaatit ja viipaloi kurkut. Puolita paprika, poista siemenet ja leikkaa suikaleiksi. Kuori ja raasta porkkanat.

Laita kasvikset kulhoon.

Sekoita oliiviöljy, viinietikka, suola, paprikajauhe, sokeri ja pippuri kastikkeeksi ja kaada salaatin päälle. Sekoita hyvin ja ripottele päälle tilli.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	389	5,4	199	113	269	56
Annoksessa	97	1,4	50	28	67	14



VÄLIMEREN KASVISPATA

4 annosta

- 120 g perunoita
- 160 g tomaatteja
- 160 g kesäkurpitsaa
- 200 g munakoisoa

Kastike (voidaan valmistaa edellisenä päivänä)

- 80 g sipulia
- 2 valkosipulinkynttä
- 160 g suippopaprikaa
- 160 g porkkanoita
- 1 purkki paseerattuja tomaatteja (400 g)
- 2 rkl oliiviöljyä
- 2 rkl hienonnettua persiljaa
- 1,5 tl suolaa
- 2 tl paprikajauhetta
- Pippuria, ripaus sokeria

Valmistelut

Kuumenna uuni 170 asteeseen, käytä ylä- ja alalämpöä. Kuori perunat. Pilko perunat, tomaatit, kesäkurpitsa ja munakoisot 2 cm:n paksuisiksi viipaleiksi. Laita kasvikset sekaisin suureen uunivuokaan. Kuori ja hienonna sipuli, valkosipuli ja porkkanat. Puolita paprika, poista siemenet ja pilko suurehkoiksi paloiksi. Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota sipuli ja valkosipuli kullanruskeiksi. Kuullota porkkanat ja paprika nopeasti, lisää paseerattu tomaatti ja mausteet ja keitä 20 minuuttia pehmeiksi. Soseuta ja levitä kasvisten päälle uunivuokaan. Peitä vuoka foliolla ja paista uunissa noin 30 minuuttia. Poista folio ja paista vielä 15 minuuttia. Voidaan tarjoilla vähäproteiinisen leivän kanssa.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	579	20,2	705	491	1046	204
Annoksessa	145	5,0	176	123	262	51



GULASSI JAKKIHEDELMÄSTÄ

4 annosta

- 2 valkosipulinkynttä
- 80 g sipulia
- 240 g perunoita
- 200 g suippopaprikaa (siemenet poistettuna)
- 160 g tomaatteja
- 2 rkl rapsiöljyä
- 200 g jakkihedelmää (vakuumipakattuna)
- 1 rkl tomaattisosea
- 2 tl suolaa
- 2 tl gulassimaustetta
- 1 tl savustettua unkarilaista paprikajauhetta
- Pippuria, ripaus sokeria
- 500 ml vettä

Valmistelut

Huuhtelee kasvikset. Kuori valkosipuli, sipuli ja perunat ja kuutioi pieniksi kuutioiksi. Pilko paprika ja tomaatit pieniksi kuutioiksi. Kuumenna öljy kattilassa, lisää sipuli ja valkosipuli ja kuullota kullanuskeiksi. Lisää jakkihedelmä ja kuullota hetki. Mausta. Lisää tomaattisose, perunat, tomaatit ja suippopaprika. Lisää vesi ja keitä n. 30 minuutin ajan, kunnes perunat ovat pehmeitä. Tarjoile vähäproteiinisen leivän kanssa.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	591	14,5	570	418	734	210
Annoksessa	148	3,6	143	105	184	53



VEGEBURGERIT

4 annosta

- 150 g porkkanoita
- 120 g kuorittuja perunoita
- 80 g punasipulia
- 2 valkosipulinkynttä
- 250 g munakoisoa
- 100 g ruskeita sieniä
- 1 rkl rapsiöljyä
- 80 g punaista suippopaprikaa
- 1 rkl tomaattisoseetta
- 1 tl suolaa
- 1 tl gulassimaustetta
- ½ tl savu-paprikajauhetta
- 1 tl oreganoa
- Pippuria
- 30 g riisihiutaleita
- 20 g tärkkelystä
- 4 rkl rapsiöljyä ruskistamiseen

Valmistelut

Huuhtele ja kuori porkkanat ja perunat. Pilko ne neljään osaan ja keitä noin 20 minuuttia, kunnes ne ovat pehmeitä. Purista perunapuristimen läpi ja soseuta ja anna jäähtyä. Hienonna sipulit ja valkosipuli. Pilko munakoisot ja sienet suurehkoiksi paloiksi. Purista munakoisoista ja sienistä neste hyvin pois. Poista paprikoista keskustat ja kuutioi ne pieniksi kuutioiksi. Kuumenna 1 rkl öljyä paistinpannulla ja kuullota sipuli ja valkosipuli kullanuskeiksi. Lisää munakoisot ja sienet ja kuullota 5 minuuttia. Lisää lopuksi tomaattisose, paprikakuutiot ja mausteet. Yhdistä kasvikset, porkkanat, perunaseos, riisihiutaleet ja tärkkelys. Kostuta kädet vedellä, jaa taikina 8 osaan ja muotoile hampurilaispihveiksi. Paista burgerit paistinpannulla rapsiöljyssä molemmilta puolilta kullanuskeiksi.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	910	15,4	585	444	845	164
Annoksessa	228	3,9	146	111	211	41



KASVISPANNU JA COUSCOUSTA

4 annosta

- 160 g porkkanoita
- 300 g keltaista paprikaa
- 250 g kesäkurpitsaa
- 4 valkosipulinkynttä
- 2 rkl oliiviöljyä
- 30 g tomaattisoseetta
- 100 g couscousta (keittä-mättömänä)
- 2 tl kuivattua minttua
- 200 ml kasvislientä (= 10 g liemijauhetta + 190 ml vettä)
- 40 g punasipulia
- 4 rkl hienonnettua lehtipersiljää
- 1/2 tl suolaa

Valmistelut

Kuori porkkanat, sipulit ja valkosipuli. Pilko porkkanat, paprika ja munakoiso noin 1 cm:n kokoisiksi kuutioiksi. Puolita sipuli ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi. Hienonna valkosipuli.

Kuumenna öljy paistinpannalla. Kuullota valkosipuli kullanuskeaksi. Kuullota porkkanoita, paprikaa ja munakoisoa noin 5 minuuttia. Mausta tomaattisoseella, mintulla ja suolalla. Lisää couscous ja kasvisliemi ja keitä noin 2 minuuttia. Lisää lopuksi päälle punasipulia ja lehtipersiljää.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	843	25,8	1130	742	1647	362
Annoksessa	212	6,4	283	186	412	91



NUUDELISALAATTI

4 annosta

- 300 g vähäproteiinista pastaa (keittämättömänä)
- 200 g punaista paprikaa (siemenet poistettuna)
- 200 g kurkkua (poista siemenet lusikalla)
- 50 g maustekurkkua

Kastike

- 200 g mantelijogurttia (0,5 g proteiinia 100 grammassa)
- 100 g majoneesia
- 1 tl sinappia
- 3 rkl sitruunamehua
- 1 tl suolaa
- Pippuria, ripaus sokeria

Valmistelut

Keitä vähäproteiininen pasta suolalla maustetussa vedessä. Kaada vesi pois ja anna jäähtyä. Huuhtelee kasvikset, leikkaa ne keskeltä kahtia ja poista keskustat. Kuutioi paprika, kurkku, josta siemenet on poistettu, ja maustekurkku pieniksi kuutioiksi.

Sekoita mantelijogurtti, majoneesi, sinappi ja sitruunamehu sileäksi ja mausta. Yhdistä pasta, kasvikset ja kastike. Anna pastasalaatin maustua vähintään 6 tunnin ajan.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	1808	7,9	326	243	574	111
Annoksessa	452	2,0	82	61	144	28

KASTIKKEET JA DIPIT



PAPRIKARAITA

4 annosta

- 60 g kermaviiliä
- 60 g majoneesia
- ½ tl maustekuminaa
- 80 g paprikaa
- 1 valkosipulinkynsi
- Suolaa

Valmistelut

Puolita paprika, poista keskustat ja hienonna. Kuori ja hienonna valkosipuli. Sekoita kermaviili ja majoneesi sileäksi. Lisää paprika ja mausta maustekuminalla ja suolalla. Tarjoile vähäproteiinisen leivän kanssa.

VINKKI: Paprikan tilalla voidaan käyttää tomaatteja tai kurkkua.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	480	2,8	132	106	228	58
Annoksessa	120	0,7	33	27	57	15



RANSKANKERMAKASTIKE

4 annosta

- 3 rkl rapsiöljyä
- 80 g sipulia
- 2 valkosipulinkynttä
- 30 g vähäproteiinisia jauhoja
- 400 ml vettä
- 100 ml kermaa
- 40 g tuorejuustoa
- Suolaa, pippuria ja muskottipähkinää
- 1 rkl sitruunamehua
- 2 rkl yrttisekoitusta (pakaste)

Valmistelut

Kuori ja hienonna sipulit ja valkosipulit. Kuumenna öljy kattilassa. Lisää valkosipuli ja sipuli ja paista nopeasti niin, että ne eivät saa väriä. Lisää jauhot. Lisää vesi ja kerma koko ajan sekoittaen.

Lisää tuorejuusto ja mausteet ja anna kiehua miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia välillä sekoittaen. Sekoita lopuksi joukkoon sitruunamehu ja yrtit.

Tarjoile vähäproteiinisten nuudeleiden tai perunoiden kanssa.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	844	8,5	379	355	776	213
Annoksessa	211	2,1	95	89	194	53



TOMAATTIKASTIKE

4 annosta

- 2 valkosipulinkynttä
- 80 g sipulia
- 2 rkl oliiviöljyä
- 20 g kuivattuja tomaatteja
- 500 g tuoreita tomaatteja
- 1 rkl tomaattisoseetta
- 1 tl sokeria
- Suolaa, pippuria
- ja paprikajauhetta
- 1 rkl basilikaa

Valmistelut

Kuori ja hienonna sipulit ja valkosipulit ja kuullota oliiviöljyssä. Kuutioi kuivatut ja tuoreet tomaatit ja lisää joukkoon. Lisää tomaattisose ja mausteet ja anna kiehua noin 10 minuuttia välillä sekoittaen.

Ripottele pinnalle basilikaa. Tarjoile vähäproteiinisten nuudeleiden kanssa.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	319	6,5	209	127	270	68
Annoksessa	80	1,6	52	32	67	17



OMENA-TAMARINDICHUTNEY

4 annosta

- 200 g omenaa kuorittuna
- 25 g tamarinditahnaa (aasialaisten tuotteiden myymälästä)
- 10 g inkivääriä
- 1 rkl ruokosokeria
- ½ tl kuivattua chiliä
- ½ tl jauhettua maustekuminaa
- ½ tl garam masalaa (intialainen mausteseos)
- 100 ml vettä
- 1 tl suolaa ripoteltavaksi päälle

Valmistelut

Pese ja kuori omenat ja inkivääri. Halkaise omenat, poista siemenkoti ja pilko ohuiksi viipaleiksi. Raasta inkivääri hienoksi raasteeksi. Kaada 200 ml lämmintä vettä tamarindien päälle ja anna hautua 15 minuuttia. Siivilöi pehmennyt tamarindimassa hienoverkkoisen siivilän läpi kattilaan.

Lisää inkivääri ja mausteet ja keitä ilman kantta. Lisää omenat ja keitä noin 15 minuuttia ilman kantta. Anna jäähtyä.

Tarjoile vähäproteiinisen leivän kanssa.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	185	0,9	35	20	53	11
Annoksessa	46	0,2	9	5	13	3



TOMAATTI- JA ANANASCHUTNEY

4 annosta

- 120 g tomaatteja
- 120 g ananasta (säilyke)
- 10 g inkivääriä
- 1 rkl ruokosokeria
- 1 rkl viinietikkaa
- 3 rkl ananasmehua
- ½ tl vihreää chiliä
- ½ tl kurkumaa
- ½ tl Panch Foren -mausteseosta (intialainen viiden mausteen seos)
- 1 tl suolaa

Valmistelut

Pese tomaatit, inkivääri ja chili. Pilko tomaatit neljään osaan. Kuori inkivääri ja raasta hienoksi raasteeksi. Hienonna chili. Valuta ananas (ota mehu talteen) ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi.

Keitä viinietikkaa, sokeria, ananasmehua, inkivääriä ja mausteita noin 5 minuuttia ilman kantta. Lisää tomaatit ja keitä noin 15 minuuttia ilman kantta. Anna jäähtyä.

Tarjoile vähäproteiinisen leivän kanssa.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	165	1,8	62	40	73	22
Annoksessa	41	0,5	16	10	18	6



HERKULLINEN DIPPI

4 annosta

- 100 g majoneesia
- 60 g kermaviiliä
- 20 g punasipulia
- 30 g pieniä maustekurkkuja
- 1 rkl kapriksia
- 1 rkl sinappia
- 2 rkl yrttisekoitusta (pakaste)
- Suolaa ja pippuria

Valmistelut

Hienonna sipuli, maustekurkut ja kaprikset.

Yhdistä kaikki ainekset ja mausta suolalla ja pippurilla.

Tarjoile vähäproteiinisen leivän kanssa.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	680	3,6	165	141	285	72
Annoksessa	170	0,9	41	35	71	18



KARHUNLAUKKAPESTO

4 annosta

- 100 g karhunlaukkaa
- 1 valkosipulinkynsi
- 10 g pinjansiemeniä
- 10 g parmesaania
- 100 ml oliiviöljyä
- ½ tl suolaa

Valmistelut

Huuhtele ja valuta karhunlaukka ja hienonna se. Kuori valkosipulit ja hienonna ne. Paaahda pinjansiemenet paistinpannulla. Raasta parmesaani hienoksi raasteeksi. Laita kaikki ainekset astiaan, lisää öljy ja hienonna hyvin sauvasekoittimella. Mausta suolalla. Tarjoile vähäproteiinisen pastan kanssa tai gratinoituna vähäproteiinisen leivän päällä.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	1 008	8,4	363	320	687	159
Annoksessa	252	2,1	91	80	172	40

PIIRAKAT, KEKSIT JA JÄLKIRUOAT



MARJAKOMPOTTI JA VANILJAKASTIKE

4 annosta

- 150 ml vettä
- 100 ml kermaa
- 20 g sokeria
- 2 tl vaniljasokeria
- 15 g vaniljavanukasjauhetta
- 400 g marjasekoitusta (pakaste)
- 80 g sokeria
- 20 g maissijauhoja
- 150 ml vettä

Valmistelut

Kiehauta kerma, 150 ml vettä, sokeri ja vaniljasokeri. Sekoita vaniljavanukasjauhe pieneen määrään kylmää vettä, lisää joukkoon ja anna kiehua 5 minuuttia miedolla lämmöllä.

Kiehauta marjasekoitus sokerin kanssa 150 ml:ssa vettä. Sekoita maissijauho pieneen määrään kylmää vettä ja lisää marjasekoituksen joukkoon. Tarjoile vaniljakastikkeen kanssa.

VINKKI: Vaniljakastikkeesta tulee täyteläisempää, kun vatkaat sen sauvasekoittimella.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	991	7,3	301	229	396	146
Annoksessa	248	1,8	75	57	99	37



OMENAPIIRAKKA

12 palaa

- 100 g pehmeää voita
- 1 pakkaus vaniljasokeria
- 150 g sokeria
- 200 g vähäproteiinisia jauhoja
- 50 g kastanjajauhoja (luontaistuotekaupasta)
- 20 g vaniljavanukasjauhetta
- 2 rkl leivinjauhetta
- 1 sitruunan kuori
- 200 ml hiilihapotettua kivennäisvettä
- 50 ml kermaa
- ½ tl suolaa
- 350 g omenaa (kuorittuna)
- 1 rkl sokeria, 1 tl kanelia
- 2 rkl sitruunamehua

Valmistelut

Vatkaa voi, vaniljasokeri ja sokeri kuohkeaksi. Lisää jauhot, kastanjajauhot, vaniljavanukasjauhe, leivinjauhe, sitruunan kuori, suola, kivennäisvesi ja kerma ja sekoita taikinaksi.

Laita taikina irtopohjavuokaan.

Kuori omenat ja leikkaa ne 1 cm:n paksuisiksi viipaleiksi. Sekoita omenoiden joukkoon kaneli, sokeri ja sitruunamehu. Lado omenaviipaleet piirakkapohjan päälle vierekkäin kukan muotoon. Paista piirakkaa kiertoilmauunissa 180 asteen lämpötilassa noin 45 minuutin ajan.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	2 811	7,7	313	321	504	239
Palassa	234	0,6	26	27	42	20



PERSIKKATORTTU

12 palaa

- 100 g pehmeää voita
- 2 tl vaniljasokeria
- 150 g sokeria
- 200 g vähäproteiinisia jauhoja
- 50 g kastanjajauhoja (luontaistuotekaupasta)
- 20 g vaniljavanukasjauhetta
- 2 rkl leivinjauhetta
- 1 sitruunan kuori
- 200 ml kivennäisvettä (hiilihapotettua)
- 100 g kermaviiliä
- ½ tl suolaa
- 450 säilykepersikoita (kuivapaino)
- 250 ml persikkamehua (säästä säilykkeestä)
- 1 rkl ruusuvettä (apteekista tai hyvin varustetuista ruokakaupoista)
- 1 paketti valkoista kuorrutetta

Valmistelut

Vatkaa voi, vaniljasokeri ja sokeri kuohkeaksi. Lisää jauhot, kastanjajauhot, vaniljavanukasjauhe, leivinjauhe, sitruunan kuori, suola, kivennäisvesi ja kermaviili ja sekoita taikinaksi. Laita taikina irtopohjavuokaan. Valuta persikat ja ota mehu talteen. Viipaloi persikat ja levitä ne torttupohjan päälle kukan muotoon. Paista torttua kiertoilmauunissa 180 asteen lämpötilassa noin 45 minuutin ajan. Anna tortun jäähtyä vuoassa. Valmista kuorrute mehusta ja ruusuvedestä pakkauksen ohjeen mukaan ja levitä persikoiden päälle. Anna tortun jäähtyä jääkaapissa.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	3 139	10,5	647	499	657	152
Palassa	262	0,9	54	42	55	13



KIRSIKKA- JA SUKLAATORTTU

12 palaa

- 2 tl vaniljasokeria
- 150 g sokeria
- 100 g pehmeää voita
- 200 g vähäproteiinisia jauhoja
- 50 g kastanjajauhoja (luontaistuotekaupasta)
- 20 g suklaavanukasjauhetta (esim. Ekströms tai Blå Band, saatavana useimmista ruokakaupoista)
- 50 g maitosuklaata rouhittuna
- 2 rkl leivinjauhetta
- ½ tl suolaa
- 100 g kermaviiliä
- 200 ml kivennäisvettä (hiilihapotettua)
- 350 g säilykekirsikoita (valutettuna)

Valmistelut

Vatkaa voi, vaniljasokeri ja sokeri kuohkeaksi. Lisää jauhot, kastanjajauhot, suklaavanukasjauhe, leivinjauhe, suola, kivennäisvesi, kermaviili, suklaa ja puolet kirsikoista ja sekoita taikinaksi. Laita taikina irtopohjavuokaan. Levitä loput kirsikat tortun päälle. Paista torttua kiertoilmauunissa 180 asteen lämpötilassa noin 45 minuutin ajan.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	3 262	14,1	560	557	834	213
Palassa	272	1,2	46	46	69	18



KARPALOMUFFINSSIT

12 kpl

- 2 tl vaniljasokeria
- 150 g sokeria
- 100 g pehmeää voita
- 200 g vähäproteiinisia jauhoja
- 50 g kastanjajauhoja (luontaistuotekaupasta)
- 20 g maissijauhoja
- 20 g suklaavanukasjauhetta (esim. Ekströms tai Blå Band, saatavana useimmista ruokakaupoista)
- 50 g karpaloita
- 2 rkl leivinjauhetta
- ½ tl suolaa
- 50 ml kermaa
- 200 ml kivennäisvettä (hiilihapotettua)

Valmistelut

Vatkaa voi, vaniljasokeri ja sokeri kuohkeaksi. Hienonna karpalot. Lisää jauhot, kastanjajauhot, tärkkelys, suklaavanukasjauhe, leivinjauhe, suola, kivennäisvesi, kerma ja karpalot ja sekoita taikinaksi.

Jaa taikina muffinssivuokin ja paista kiertoilmauunissa 180 asteen lämpötilassa noin 35 minuutin ajan.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	2 783	6,9	279	303	463	109
Muffinssissa	232	0,6	23	25	38	9



KEKSIT

100 kpl

- 250 g maissijauhoja
- 100 g vähäproteiinisia jauhoja
- 250 g voita
- 2 tl vaniljasokeria
- 1 sitruunan kuori
- 90 g tomusokeria
- ½ tl suolaa
- Tomusokeria keksien koristeluun

Valmistelut

Siivilöi tomusokeri tiheäverkkoisen siivilän läpi. Laita kaikki ainekset kulhoon ja vaivaa taikinaksi, ensin taikinakoukulla ja sitten käsin. Muotoile taikinasta 10 tankoa ja laita ne peitettynä jääkaappiin 30 minuutiksi. Leikkaa tangot sormen paksuisiksi paloiksi ja paina niihin kuvio haarukalla. Lämmitä uuni. Laita keksit sopivin välein leivinpaperilla päällystetylle pellille ja paista 175-asteisessa uunissa ylä- ja alalämmöllä noin 16 minuuttia. Ripottele päälle tomusokeria niiden ollessa vielä lämpimiä.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	3 463	3,0	149	132	264	63
Keksissä	35	0,0	1	1	3	1



SUKLAAHIPPUKEKSIT

25 kpl

- 250 g maissijauhoja
- 100 g vähäproteiinisia jauhoja
- 200 g voita
- 2 tl vaniljasokeria
- 100 g maitosuklaata
- rouhittuna
- 80 g tomusokeria
- ½ tl suolaa

Valmistelut

Siivilöi tomusokeri tiheäverkkoisen siivilän läpi. Laita kaikki ainekset kulhoon ja vaivaa taikinaksi, ensin taikinakoukulla ja sitten käsin.

Muotoile taikinasta 25 keksiä. Lämmitä uuni. Paista keksejä leivinpaperilla päällystetyllä pellillä 175-asteessa ylä- ja alalämmöllä noin 25 minuuttia.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	3 567	10,0	481	439	593	146
Keksissä	143	0,4	19	18	24	6



KOOKOSKEKSIT

80 kpl

- 250 g maissijauhoja
- 100 g kookoshiutaleita
- 150 g voita
- 2 tl vaniljasokeria
- 2 tl kanelia
- 100 g fariinisokeria
- ½ tl suolaa

Valmistelut

Laita kaikki ainekset kulhoon ja vaivaa taikinaksi, ensin taikinakoukulla ja sitten käsin.

Muotoile taikinasta 8 tankoa. Leikkaa tangot sormen paksuisiksi viipaleiksi. Lämmitä uuni. Paista keksejä leivinpaperilla päällystetyllä pellillä 175-asteessa ylä- ja alalämmöllä noin 15 minuuttia.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	3 054	9,5	403	280	613	151
Keksissä	38	0,1	5	0,25	8	2



RIISIVANUKASTA JA PERSIKOITA

4 annosta

- 40 g puuroriisiä keittämätömänä
- 120 ml vettä
- 50 ml kermaa
- 1 vaniljatangon sisältö
- 1 rkl sokeria
- Ripaus suolaa
- 4 säilykepersikan puolikasta (400 g)
- 10 g voita
- 15 g ruokosokeria

Valmistelut

Lämmitä vesi ja kerma kattilassa. Lisää vanilja, ripaus suolaa ja puuroriisi ja keitä 5 minuuttia. Sekoita ja anna kiehua alhaisella lämmöllä noin 15 minuuttia. Lisää lopuksi 1 rkl sokeria.

Kuumenna voi kattilassa ja ruskista persikat. Ripottele päälle ruokosokeri. Täytä persikat riisivanukkaalla (noin 30 g) ja tarjoa.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	723	5,9	471	254	422	120
Annoksessa	181	1,5	118	64	105	30



OMENAPANNUKAKUT

4 kpl

- 100 g vähäproteiinisia jauhoja
- 30 g kastanjajauhoja (luontaistuotekaupasta)
- 1 rkl leivinjauhetta
- 30 g sokeria
- 1 rkl rapsiöljyä
- 50 ml kermaa
- 200 ml hiilihapotettua kivennäisvettä
- Ripaus suolaa
- 200 g omenaa (kuorittuna)
- 1 tl kanelia
- 2 rkl sokeria

Valmistelut

Yhdistä jauhot, kastanjajauhot, leivinjauhe, sokeri, öljy, suola, kerma ja kivennäisvesi ja vatkaa sähkövatkaimella tasaiseksi seokseksi. Puolita omenat, kuori ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi.

Esilämmitä paistinpannu, jossa on tarttumaton pinnoite. Älä lisää rasvaa. Kaada annos taikinaa pannulle ja levitä päälle omenoita. Paista pannukakut molemmilta puolilta kullannuskeiksi.

Sekoita kaneli ja sokeri ja tarjoile pannukakkujen kanssa.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	1077	4,6	186	192	288	68
Annoksessa	269	1,2	47	48	72	17



TANGERIINIA JA VOIKEKSIVAAAHTOA

4 annosta

- 200 g mantelijogurttia (hyvin varustelluista ruoka-kaupoista, 0,5 g proteiinia 100 grammassa)
- 60 g mascarponejuustoa
- 3 rkl sitruunamehua
- 30 g sokeria
- 8 gluteenitonta voikeksiä
- 4 rkl appelsiinimehua
- 240 g säilykemandariineja valutettuna

Valmistelut

Laita mantelijogurtti, mascarpone, sitruunamehu ja sokeri suureen kulhoon. Soseuta sauvasekoittimella. Murena voikeksit karkeaksi muruksi ja kaada päälle appelsiinimehu.

Laita jälkiruokakulhoihin kerroksittain keksejä ja jogurttivaahtoa. Koristele valutetuilla mandariineilla asettelemalla ne kukan muotoon.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	929	7,1	195	240	539	154
Annoksessa	232	1,8	49	60	135	39



KAISERSCHMARN (keisarin sekoitus)

4 annosta

- 100 g vähäproteiinisia jauhoja
- 25 g maakastanjajauhoja
- 1 rkl leivinjauhetta
- 30 g sokeria
- 1 rkl vaniljasokeria
- 30 g voita
- 200 g ruoanlaittoon tarkoitettua kaurakermaa (0,3 g proteiinia 100 g massassa)
- Ripaus suolaa
- 20 g sulttaanirusinoita
- Rapsiöljyä paistamiseen

Valmistelut

Sekoita jauhot, maakastanjajauhot, leivinjauhe, sokeri, vaniljasokeri, voi, suola, kaurakerma ja kivennäisvesi monitoimikoneessa tasaiseksi seokseksi. Anna taikinan levätä noin 10 minuuttia.

Kuumenna öljy paistinpannalla ja lisää taikina. Ripottele päälle sulttaanirusinat. Paista molemmilta puolilta kullanruskeaksi. Paina paistinlastalla.

Tarjoile tomusokerin ja omenasoseen kanssa.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	1106	2,7	113	81	174	48
Annoksessa	277	0,7	28	20	44	12



VADELMAJOGURTTIJÄÄTELÖ

4 annosta

- 250 g mantelijogurttia (0,5 g proteiinia 100 grammassa)
- 50 g mascarponejuustoa
- 300 g pakastevadelmia
- 50 g sokeria

Valmistelut

Laita mantelijogurtti, mascarpone ja sokeri suureen kulhoon. Sekoita soseeksi sauvasekoittimella. Lisää vadelmat ja soseuta. Laita seos pakastimeen noin 2 tunniksi. Koristele tuoreilla vadelmilla ja mintulla.

Ravintoarvo

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Yhteensä	756	7,5	320	254	550	131
Annoksessa	189	1,9	80	64	138	33

