

Parhaat aamu-, väli- ja
iltapalat sekä jälkiruoat



Helpot reseptit & keittiövinkit

PARASTA ARJESSA!

auttaa kaikkia onnistumaan.



Sisällysluettelo

Aurinkoinen aamupuuro mikrossa.....	3
Tuorepuuro pakastemarjoista	4
Lettutaikina	5
Herkullinen pannari.....	6
Porkkanakakku- ja omenapiirakka- smoothiekulhot.....	7
Pehmeät sämpylät puurosta	8
Kaurateelepänen	9
Focaccia.....	10
Kinkku-kasvispiirakka	11
Suolaiset mikropaistokset	12
Omenakaurapaistos	13
Kukka-hedelmäsalaatti.....	14
Kauralastut	15
Itse sekoitettu mysli.....	16
Kauraherkku	17
Mokkapalat.....	18
Kahden suklaan mikrokakut	19
Tähteiden hyödyntäminen ja lautasmalli..	20

Aurinkoinen aamupuuro mikrossa



Ainesosat 1:lle:

- | | |
|-------|--|
| 1 dl | Myllyn Paras
Pikakaura + Kuitu
Hiutaleita
tai Kaurahiutaleita |
| 1 dl | vettä |
| 1 dl | appelsiiniuoremehua |
| 1 | banaani |
| 1 rkl | hunajaa tai sokeria |

Valmistusohje

Mittaa hiutaleet, nesteet, pilkottu banaani ja hunaja isolle puurolautaselle. Kypsennä mikroaaltouunin täydellä teholla (n. 800 W) 2-2½ min, muista sekoittaa välillä!

Jos puuro alkaa kiehua yli, pysäytä mikro hetkeksi ja jatka kypsennystä hetken kuluttua uudelleen.

Sekoita valmis puuro ja anna vetäytyä hetki. Nauti sellaisenaan tai maidon kanssa.

VINKKI:

Voit kokeilla myös muilla mehuilla.

VINKKI:

Lisää mikropuuroreseptejä löydät [tästä linkistä](#).

Tuorepuuro pakastemarjoista



Ainesosat 2:lle, n. 3 dl:n annoksia:

- 2 dl mansikoita, vadelmia
tai mustikoita
- 2 dl herukoita
- 2 dl Myllyn Paras
Kaurahiutaleita
tai KARU Pikakaura-
Ruishiutaleita
- ½ dl Myllyn Paras
Kauraleseitä
- 1 dl pähkinärouhetta
tai kookoshiutaleita
- 3 dl maustamatonta jogurttia
- ½ tl inkivääriä raastettuna
tai inkivääritahnaa
- 1 rkl hunajaa

Päälle:

- ½ dl marjoja
- 2 rkl Myllyn Paras
Kauraleseitä

Valmistusohje

Survo marjat (n. 3 dl survosta) ja sekoita kaikki aineet keskenään. Anna turvota vartin verran tai esim. aamutoimien ajan tai yön yli jääkaapissa.

Jaa kahteen tarjoilukulhoon. Ripottele pinnalle marjoja ja leseitä. Nauti aamu-, väli- tai iltapalaksi.

VINKKI:

Kun lisäät joukkoon 2–3 dl mansikkamehua tai enemmän jogurttia, saat smoothien! Laita kaikki aineet mikseriin ja soseuta.

Lettutaikina



Valmistusohje

Riko munat kulhoon ja vatkaa munien rakenne rikki. Vatkaa joukkoon neste, jauhot (osan jauhoista voi korvata ohra- tai tattarijauhoilla), suola ja rasva. Tai vatkaa Lettu- ja vohvelijauhoseos veteen. Anna taikinän turvota mieluiten ½ tuntia. Paista pieniksi letuiksi tai isommiksi ohukaisiksi/räiskäleiksi.

Savukalatäyte: Pilko kala ja sipuli. Lisää raejuusto ja huoneenlämpöinen tuorejuusto. Mausta tillillä ja sitruunapippurilla. Lisää tarvittaessa suolaa. Tarjoile lettujen kanssa tai täytteenä.

Marianne-täyte: Vaahdota kerma ja sekoita joukkoon muut täytevaahdon ainekset. Tarjoile lettujen kanssa tai täytä letut vaahdolla ja marjoilla.

Taikinasta tulee 7-8 isoa lettua, pienempiä 20-30:

- 2 kananmunaa
- 5 dl maitoa tai laktoositonta maitojuomaa
- 2½ dl Myllyn Paras Karkea Vehnäjauhoja tai Erikoisvehnäjäuhoja
- ½ tl suolaa
- 2 rkl voisulaa tai öljyä

Tai vielä helpommin:

- 5 dl vettä
- 1 ps Myllyn Paras Lettu- ja vohvelijauhoja

Savukalatäyte

(1 annokseen taikinaa):

- 400 g savustettua kalaa perattuna
- n.2 kesäsipulia varsineen
- 2 dl pehmeää raejuustoa
- 100 g kevyttä sitruunatuorejuustoa tai yrttirahkaa
- ½ dl hienonnettua tuoretta tilliä
- ½ tl sitruunapippuria

Marianne-marjatäyte

(1 annokseen taikinaa):

- 1 tlk vaahdotuvaa mansikkakermaa tai kermaa
- 2 tl sitruunamehua
- 1 tlk sitruunarahkaa (200 g)
- 150 g Marianne-rouhetta

Lisäksi:

mansikoita, vadelmia, kirsikoita tai muita marjoja

Herkullinen pannari



Iso (reunallinen) uunipellillinen:

- | | | |
|----|-----|---------------------------------------|
| 1 | l | maitoa |
| 4 | | kananmunaa |
| 3 | dl | Myllyn Paras Erikois-
vehnäjauhoja |
| 2 | dl | Myllyn Paras Ohra-
jauhoja |
| 2 | rkl | sokeria |
| 1 | tl | suolaa |
| 1 | tl | kardemummaa |
| (1 | tl | vaniljasokeria) |

Valmistusohje

Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen. Sekoita kaikki pannukakkutai-
kinan ainekset keskenään. Anna taikinan turvota uunin lämpenemisen
ajan.

Vuoraa leivinpaperilla iso reunallinen uunipelti ja voitele se rasvalla.
Kaada siihen pannaritaikina. Paista uunin alimmalla tai toiseksi alim-
malla tasolla n. 25 min kauniin väriiseksi. Tarjoile mansikoiden ja rah-
ka-kermaherkun kanssa.

Rahka-kermaherkku:

Vatkaa 2 dl kermaa vaahdoksi, lisää sekaan 2 dl maitorahkaa ja 1 dl man-
sikkahilloa. Maista ja lisää halutessasi sekaan hieman sokeria ja/tai vanil-
jasokeria.

VINKKI:

**Hernekeitto ja pannukakku on varma yhdistelmä.
Hernekeiton reseptin löydät [tästä linkistä](#).**

Porkkanakakku- ja omenapiirakkasmoothiekulhot



Ainesosat 2:lle:

Porkkanakakkusmoothie (2 x 3 dl):

- 2 dl porkkanasosetta tai 1 iso porkkana raasteena
- 1 banaani
- 2 dl kreikkalaista jogurttia
- 200 g vaniljatuorejuustoa ja/tai vaniljarahkaa
- 1 dl mantelijuomaa
- 1 dl Myllyn Paras Tattarihiutaleita
- ½ tl kanelia
- ½ tl jauhettua inkivääriä
- ½ tl muskottipähkinää
- 1-3 rkl vaahterasirappia

Pinnalle:

- mansikoita, vadelmia, mustikoita, pähkinöitä
- 2 rkl Myllyn Paras Kauraleiseitä

Omenapiirakkasmoothie (2 x 2½ dl):

- 2 dl omenasosetta tai omenakuutioita
- 1 banaani
- 2 dl vaniljasoijajogurttia
- 1 dl kaura- tai kookosjuomaa
- 1 dl Myllyn Paras Pikakaura + Kuitu Hiutaleita
- 1 tl kanelia
- 1-3 rkl hunajaa

Pinnalle:

- bananaa, kiiviä, nektariineja tai luumua, kookoshiutaleita
- 2 rkl Myllyn Paras Pikakaura + Kuitu Hiutaleita

Valmistusohje

Laita kaikki ainekset tehosekoittimen kannuun tai monitoimikoneeseen tai käytä sauvasekoitinta ja tilavaa kannua. Soseuta smoothiet tasaiseksi ja kaada laakeisiin kulhoihin.

Koristele annokset marjoin tai hedelmin ja pähkinöin tai kookoshiutalein. Ripottele pinnalle vielä hiutaleita tai leseitä. Herkuttele!

VINKKI:

Voit tehdä smoothiet myös korkeisiin laseihin, lisää tarvittaessa hieman enemmän maitojuomaa.

Pehmeät sämpylät puurosta



Ainesosat noin 15–20 kpl:

- 4 dl valmista Myllyn Paras Kaurahiutaleista tehtyä puuroa tai Neljän Viljan Hiutaleista tehtyä puuroa
- 3 dl kuumaa vettä
- 30 g hiivaa
- 1–2 tl mineraalisuolaa
- 1 rkl siirappia
- 8–10 dl Myllyn Paras Sämpyläjauhoseosta
- 1 rkl rypsiöljyä

Valmistusohje

Lisää jäähtyneeseen puurokattilaan puuron sekaan kuumaa vettä ja liuota hiiva tähän kädenlämpöiseen seokseen. Anna seoksen olla kattilan kansi kiinni n. 15 min, kunnes seos alkaa kuplia.

Lisää suola ja siirappi ja alusta taikinaksi sämpyläjauhoseoksella. Lisää alustuksen loppupuolella hiukan öljyä.

Voit nostella nokareita esim. muffinipellille tai leivo taikina tangoiksi ja ota siitä palasia uunipellille. Anna sämpylänokareiden kohota hyvin peitettyinä.

Paista sämpylöitä 225-asteisen uunin keskitasolla n. 10 min.

VINKKI:

Löysähköstä taikinasta saat kuohkeimmat sämpylät.

Kaurateeleipänen



Ainesosat 9-10 kpl:

- 2½ dl Myllyn Paras Kaurahiutaleita
- 2½ dl Myllyn Paras Erikoisvehnäjauhoja
- 2½ tl leivinjauhetta
- 1 tl suolaa
- 1 rkl sokeria
- 50 g voita
- 2½ dl maitoa tai laktoositonta maitojuomaa

Valmistusohje

Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää sulatettu voi ja maito. Sekoita taikina tasaiseksi ja jaa se leivinpaperille nokareiksi. Taputa nokareet kostutetulla kädellä leipäsiksi ja paista uunissa 250 asteen lämmössä n. 10 min.

Leipäset ovat parhaimmillaan uunituoreina. Sipaise päälle rasvaa sekä juustoviipale ja nauti.

VINKKI:

Teeleipästen lisäksi kaurarieskat ovat todella helpotekoisia. Katso resepti [tästä linkistä](#).

Focaccia



1 iso, melko paksu Focaccia-leipä:

- ½ pkt tuorehiivaa (25 g)
- 3½ dl vettä
- 3 rkl oliiviöljyä
- 1½ tl suolaa
- 1 rkl hunajaa tai sokeria
- 5 dl Myllyn Paras Emännän Puolikarkea Vehnäjauhoja
- n. 2 dl Myllyn Paras Durumvehnä jauhoja

Pinnalle:

- 4 rkl oliiviöljyä
- 2 valkosipulinkynttä murskattuna
- 1 rkl tuoretta yrttiä, esim. basilikkaa tai persiljaa silputtuna
- 1 tl mustapippuria
- 1 rkl sitruunamehua
- 1 (puna)sipuli suikaleina
- 1-2 tl sormisuolaa

Valmistusohje

Liuta hiiva kädenlämpöiseen veteen. Sekoita joukkoon oliiviöljy, suola ja hunaja. Lisää jauhoja vähitellen vaivaten, jätä taikina löysähköksi. Anna sen kohota peitettynä puolisen tuntia.

Kaada ja levitä taikina oliiviöljyllä voidellulle leivinpaperille, isoon reunalliseen uuniin kestävään vuokaan tai uunipellille n. 25 x 30 cm kokoon. Peitä liinalla ja anna kohota vielä puolisen tuntia. Pane uuni kuumenemaan 250 asteeseen.

Sekoita täytteen ainekset paitsi sipuli ja suola. Paina kuoppia kohonneeseen leipään jauhotetulla sormella. Voitele leipä oliiviöljysekoituksella. Ripotele päälle sipulisuikaleet tai -renkaat ja sormisuolaa. Paista leipää noin 10-15 minuuttia, kunnes se on kullankeltainen. Voitele heti oliiviöljyllä, niin leipä saa hyvän pinnan. Anna jäähtyä hieman ja leikkaa paloiksi, tarjoile heti. Focaccia on parhaimmillaan tuoreena ja lämpimänä.

VINKKI:

**Lisämakua saat feta-juustopaloista ja/tai kirsikkatomaateista.
Painele ne kohonneeseen leipään ennen uuniin laittoa.**

Kinkku-kasvispiirakka



1 piirakka, 6-8:lle:

1 pkt Myllyn Paras Pyöreä Piirakkataikina, suolainen (380 g)

Tai itse tehty piirakkapohja

3 dl Myllyn Paras Erikoisvehnäjauhoja

½ tl leivinjauhetta

125 g margariinia tai voita

2½ rkl kylmää vettä

1 purjo (n. 250 g)

½ - 1 paprikkaa

1 dl aurinkokuivattua

tomaattia

1-2 rkl rypsiöljyä

100-150 g kinkkua

½ tl suolaa

mustapippuria myllystä

2 dl kevytkermaa

1 dl maitoa

4 kananmunaa

riipaus suolaa

mustapippuria myllystä

kuivattua kirveliä

tai tuoretta persiljaa

2-3 dl juustoraastetta

(koristeluun rosmariinia)

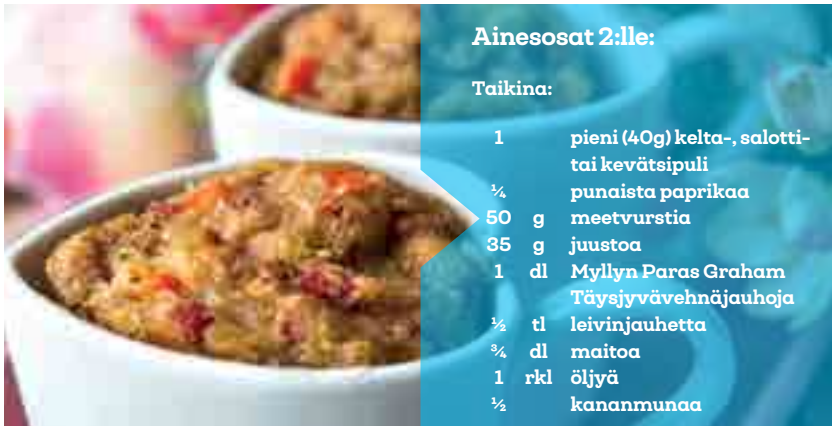
Valmistusohje

Sulata ja painele taikina halkaisijaltaan 26-28 cm:n vuokaan pohjalle ja reunoille. Voit myös itse valmistaa taikinan: mittaa jauhot kulhoon ja sekoita leivinjauhe joukkoon. Lisää kuutioitu hieman pehmeä rasva ja nypi jauhojen kanssa murumaiseksi. Lisää vesi ja sekoita tasaiseksi. Painele taikina voideltuun vuokaan pohjalle ja reunoille. Pane vuoka mieluiten jääkaappiin täytteen valmistamisen ajaksi.

Pese ja viipaloi purjo. Kuutioi pesty paprika. Hienonna aurinkokuivattu tomaatti. Suikaloi kinkku. Pehmennä pannulla öljyssä purjo ja paprika. Lisää sekaan aurinkokuivattu tomaatti ja kinkku. Mausta. Anna jäähtyä hetki. Sekoita kevytkerma, maito ja munat. Mausta. Levitä pohjalle kasvis-kinkkutäyte. Ripota päälle juustoraaste ja kaada muna-kermamaitoseos. Paista 200 asteessa noin 35 minuuttia. Koristele kypsä piirakka halutessasi esimerkiksi rosmariinilla.

VINKKI: Täytteeseen voit vaihdella eri raaka-aineita: kasviksia ja kasvisäilykkeitä (esim. oliivit, öljyyn säilötty paprika), juustoja, paistettua jauhelihaa, muita kypsiä lihoja, kypsää broileria tai savukalaa, kalasäilykkeitä, kypsää kalaa ja jopa keitettyä riisiä. Hyödynnä myös tähteitä piirakan valmistuksessa.

Suolaiset mikropaistokset



Ainesosat 2:lle:

Taikina:

1	pieni (40g) kelta-, salottitai kevätsipuli
$\frac{1}{4}$	punaista paprikaa
50 g	meestvurstia
35 g	juustoa
1 dl	Myllyn Paras Graham Täysjyvävehnä jauhoja
$\frac{1}{2}$ tl	leivinjauhetta
$\frac{3}{4}$ dl	maitoa
1 rkl	öljyä
$\frac{1}{2}$	kananmunaa

Valmistusohje

Hienonna sipuli. Leikkaa paprika ja meetvursti kuutioiksi. Pehmitä sipulia ja paprikaa pannulla öljytilkassa hetken aikaa. Raasta juusto.

Yhdistä kulhossa grahamjauhot ja leivinjauhe. Sekoita joukkoon juustoraaste, maito, öljy ja puolikas muna. Saat munan puolitettua, kun sekoitat rakenteen rikki desilitramitassa. Lisää lopuksi kasvikset ja meetvursti. Jaa taikina kahteen reilun kokoiseen kahvikuppiin (yhden kupin tilavuus $2\frac{1}{2}$ dl). Taikina ei koho juurikaan paistamisen aikana.

Kypsennä paistokset mikrossa yksitellen noin 4 minuuttia (630 W). Huomaa, että paistoaika riippuu mikron tehosta. Liian pitkä paistoaika ei polta leivonnaista, mutta aiheuttaa taikinan kuivumisen ja kovettumisen. Kokeilemalla selviää, mikä paistoaika on optimaalisin omassa mikrossasi.

Irrota paistos mukin reunoista veitsen avulla ja kumoa lautaselle. Nauti sämpylän tai muffinssin tapaan.

Omenakaurapaistos



Ainesosat 4-6:lle:

- n. 10 kotimaista omenaa (hapokasta)
- 1 tl kanelia

Päälle:

- 150 g voita tai margariinia
- 1½ dl fariinisokeria
- 4 dl Myllyn Paras Iso Kaurahiutaleita
- 1 dl Myllyn Paras Erikoisvehnäjauhoja

Vaniljakiisseli:

- 6+1 dl maitoa tai laktoositonta maitojuomaa
- 3 rkl sokeria
- 2-3 rkl perunajauhoja
- 1 munankeltuainen
- 2 tl vaniljasokeria

Valmistusohje

Lohko kuoritut omenat laakeaan, voideltuun uuninkestävään uunivuokaan. Ripottele pinnalle kanelia.

Sulata rasva ja lisää fariinisokeri, kaurahiutaleet sekä vehnäjauhot. Levitä seos omenalohkojen päälle.

Kypsennä 200-asteisen uunin alatasolla n. 30 min. Tarjoile vaniljakiisselin tai jäätelön kanssa.

Vaniljakiisseli:

Kuumenna 6 desilitraa maitoa kiehuvaaksi kattilassa liedellä tai lasikulhossa mikroaaltouunissa (n. 4 min). Lisää sokeri ja 1 desilitraan maitoa liuotettu perunajauho hyvin sekoittaen kiehuvaan maitoon. Sekoita kastikkeeseen keltuainen ja vaniljasokeri ja anna jäähtyä.

Kukka-hedelmäsalatti



Ainesosat noin 6–8:lle:

- 3 dl Myllyn Paras Keltainen Kukka Makaronia
- ½ sitruunan mehu
- 1 iso päärynä
- 2–3 aprikoosia, persikkaa tai nektariinia
- 200 g viinirypäleitä
- 100 g manteleita (kuorineen)

Kastike:

- 2 dl maustamatonta jogurttia, kermaviiliä tai rahkaa
- ½ sitruunan mehu
- 1–2 rkl tummaa sokeria
- 1 tl vaniljasokeria
- 1 dl aprikoosi- tai persikkasosetta

Valmistusohje

Keitä makaroneja 6 min suolalla maustetussa vedessä. Huuhto kylmällä vedellä lävikössä ja valuta vesi hyvin pois.

Kuutioi hedelmät sitruunamehun joukkoon, jotta ne eivät tummu. Pilko mantelit. Sekoita salaatin kaikki ainekset keskenään, tarkista sopiva maku.

Valmista kastike sekoittamalla ainekset. Lisää kastike salaatin sekaan ja anna maustua ennen tarjoilua. Voit myös tarjoilla kastikkeen erikseen.

Tarjoile jälkiruoaksi tai välipalaksi.

VINKKI:

Voit lisätä pinnalle Myllyn Paras Kauraleseitä tai Kuidukas Kolmen Viljan Leseseosta.

Kauralastut



Ainesosat noin 45 kpl:

- 250 g voita
- 3 dl sokeria
- 3 dl Myllyn Paras Erikoisvehnäjauhoja
- 4 dl Myllyn Paras Kaurahiutaleita
- 2 tl leivinjauhetta
- 1 dl kevytkermää

Valmistusohje

Vaahdota voi ja sokeri. Sekoita vehnäjauhot, kaurahiutaleet ja leivinjauhe keskenään. Lisää ne voi-sokeriseokseen sekä lisää viimeisenä nopeasti sekoittaen kerma.

Nostele taikinasta lusikalla nokareita pellille. Jätä nokareiden väliin riittävästi leviämisvaraa.

Paista kauralastuja 200-asteisessa uunissa noin 10 minuuttia. Anna lastujen jäähtyä leivinpaperin päällä.

VINKKI:

Samalla ohjeella saat aikaan hedelmä-kaurakeksejä, kun lisäät taikinaan esimerkiksi kuivattuja mango- tai papaijakuutoita tai rusinoita.

Itse sekoitettu mysl



1 litra:

- 3 dl Myllyn Paras Kaura-hiutaleita
- 3 dl Myllyn Paras Ruis-hiutaleita
- 2 dl Myllyn Paras Kuidukas Kolmen Viljan Leseseosta
- $\frac{1}{2}$ -1 dl fariinisokeria
- 2 dl kurpitsan- tai auringonkukansiemeniä
- 2 dl rusinoita, suikaloituja aprikooseja tai muita kuivattuja hedelmiä

Valmistusohje

Kaada hiutaleet, leseet, sokeri ja siemenet uunipannulle, sekoita ja levitä tasaiseksi kerrokseksi. Paahda 200-asteisen uunin keskitasolla 5–10 minuuttia 2–3 kertaa välillä sekoittaen. Kun seos on jäähtynyt, lisää joukkoon rusinat ja hedelmäpalat.

Aamu- ja välipalan yhteydessä voit sekoittaa myslin joukkoon vielä marjoja tai hedelmäpaloja, niin ravintoarvo kasvaa entisestään.

VINKKI:

Myslistä voi valmistaa myös välipalapatukoita lisäämällä myslin sekaan öljyä, mehua ja siirappia/hunajaa.

Katso tarkempi ohje [tästä linkistä](#).

Kauraherkku



Ainesosat 1-2:lle:

- 1-2 rkl pullomargariinia tms.
- 1 dl Myllyn Paras Iso Kaura-
hiutaleita
- 2 rkl fariinisokeria
- 1-2 dl marjoja
- 1-2 prk (laktoositonta) viiliä tai
maustamatonta jogurttia

Valmistusohje

Sulata rasva pienessä pannussa ja lisää joukkoon kaurahiutaleet ja fariinisokeri. Paista keskilämmöllä, kunnes hiutaleet ovat rapeita. Lusikoi herkku viilin/jogurtin päälle marjojen seuraksi ja nauti heti.

VINKKI:

Rapea kauraherkku sopii viimeistelemään myös esimerkiksi jäätelöannoksen tai hedelmäsalaatin.

VINKKI:

Kokeile myös muilla hiutaleilla, esimerkiksi Pikakaura + Kuitu Hiutaleilla.

Mokkapalat



Ainesosat noin 20 palaa:

Pohja:

- 2½ dl kahvia
- 200 g voita
- 5 kananmunaa
- 4 dl sokeria
- 7 dl Myllyn Paras Emännän Puolikarkea Vehnä-jauhoja
- 1½ tl leivinjauhetta
- ¼ dl kaakaojauhetta

Kuorrute:

- 75 g voita
- ¼ dl kahvia
- ¼ dl kaakaojauhetta
- 2 tl vaniljasokeria
- n. 7 dl tomusokeria

Valmistusohje

Keitä kahvi ja mittaa se kattilaan yhdessä voin kanssa. Kuumenna niin, että voi sulaa. Nosta sivuun jäähtymään hetkeksi. Vatkaa kulhossa kananmunat ja sokeri vaaleaksi vaahdoksi. Sekoita kaikki kuivat aineet keskenään ja lisää ne siivilöiden muutamassa erässä kahvi-voiseoksen kanssa vuorotellen. Kun taikina on tasaista, levitä se uunipellille leivinpaperin päälle (noin 30 x 36 cm). Paista 175-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia.

Valmista paiston aikana kuorrute. Sulata voi yhdessä kahvin kanssa kattilassa. Mittaa seoksen joukkoon kaakaojauhe ja vaniljasokeri. Sekoita tasaiseksi. Lisää tomusokeria sen verran, että saat kuorrutteesta paksun, mutta kuitenkin levittyvän. Kaada kuorrute kuuman pohjan päälle ja levitä esimerkiksi veistä apuna käyttäen kuorrute koko levyn päälle. Ripottele päälle haluamasi koristeet.

Anna mokkapalojen jäähtyä noin 30–60 minuuttia ja nosta pelti sen jälkeen jääkaappiin noin tunnin ajaksi. Leikkaa jäähtynyt mokkapellillinen paloiksi ja säilytä valmiiksi leikatut palat huoneenlämmössä.

VINKKI:

Ripottele koristeet kuorrutteen päälle heti kuorrutteen levittämisen jälkeen, koska kuorrutteen pinta jäähmettyy nopeasti. Muuten koristeet eivät tartu pintaan kiinni.

VINKKI:

Voit käyttää pohjan nesteenä kahvin sijaan myös vettä, maitoa tai mehua.

Kahden suklaan mikrokakut



Ainesosat 2:lle:

- $\frac{3}{4}$ dl Myllyn Paras Erikoisvehnäjauhoja
- $\frac{1}{2}$ dl sokeria
- $\frac{1}{2}$ tl vaniljasokeria
- $\frac{1}{4}$ tl leivinjauhetta
- 25 g sulatettua voita
- $\frac{1}{4}$ dl appelsiinista puristettua mehua
- 1 pieni kananmuna

Kostutus:

- $\frac{1}{4}$ dl appelsiinista puristettua mehua

Pinnalle:

valkoisesta ja tummasta suklaasta vuoltuja lastuja

Valmistusohje

Mittaa kuivat aineet kulhoon, lisää voisula, mehu ja kananmuna, sekoita hyvin.

Kaada taikina kahteen (à 2,5 dl) mikroaaltouunin kestävään mukiin tai pikkukulhoon. Kypsennä mikrossa 600 W teholla n. 2 minuuttia.

Valuta appelsiinimehu kypsien kakkujen päälle, jäähdytä 15–20 minuuttia. Viimeistele kakut valkoisesta ja tummasta suklaasta vuolluilla lastuilla.

VINKKI:

Lämpimänä kakku maistuu jäätelön tai vaniljakastikkeen kanssa.

Säästä rahaa, suojele luontoa

Joka 20. ruokakassi ja 500 miljoonan euron edestä ruokaa päättyy Suomessa poisheitettäväksi. Turhan ruoan tuottaminen kuormittaa ympäristöä valtavasti. Samalla rahaakin kuluu hukkaan. Mutta miten ruokahävikkiä voisi vähentää?

TOP 10 -vinkit ruokahävikin vähentämiseen

1. Jos tuotteessa on parasta ennen -merkintä, se on varsin todennäköisesti käyttökelpoista vielä merkityn ajankohdan jälkeen. Voit hyvin nauttia tuotteita, jos ne ulkonäön, hajun ja maun perusteella vaikuttavat olevan kunnossa. Vain hyvin helposti pilaantuvat tuotteet, kuten liha ja kala on merkitty viimeinen käyttöpäivä -tunnuksella. Sitä on syytä noudattaa. Päiväykset on hyvä tarkistaa jo kaupassa.
2. Säilytä ruoat oikein. Katso säilytysohjeet pakkausmerkinnöistä ja opettele kullekin elintarvikkeelle oikea säilytyspaikka.
3. Järjestä ruoat ja tuotteet kaappeihin niin, että nopeammin vanhenevat ovat edessä.
4. Merkitse avaamispäivä sellaisiin tuotteisiin, joita et käytä kerralla tai heti lähipäivinä. Ohut permanent-tussi on hyvä apu. Näin tiedät, kuinka kauan suolakurkkupurkki tai kermatetra on ollut auki.
5. Leivästä voi olla fiksua pakastaa osa saman tien, vaikkapa puolet vaa-leasta ja puolet tummasta. Saat myös vaihtelua eikä leipä jää syömättä kyllästymisen takia.
6. Mieti, mitä ostat jo ennen kuin menet kauppaan. Osta vain tarpeeseen, ei mielitekojen mukaan. Kauppaan ei kannata mennä nälkäisenä.
7. Vältä liian suuria pakkauksia. Esimerkiksi hedelmät on viisasta usein ostaa mieluummin irtomyynnistä kuin valmiiksi pakattuna. Näin voi valita itselleen sopivan määrän.
8. Pidä ajoittain kaapintyhjennyspäiviä ja kehittele ruokaa siitä, mitä kaapissa sattuu olemaan. Puurokin on hyvä ateria!
9. Taio tähteistä:
 - Käytä nuutuneet hedelmät piirakkaan, pannariin tai smoothieen.
 - Pilko kuivahtanut leipä kuutioiksi ja tikuiksi, paahda pannulla öljyssä krutongeiksi salaattiin tai keittoon, napostelee tai dippaa tikkuja perunalastujen sijaan.
 - Keitetty peruna maistuu siivutettuna vaikkapa leivän päällä, muusin voi käyttää sämpylöiden, rieskan, piirakan tai pizzan taikinaan.
10. Lajittele jättee. Tutkimusten mukaan biojätteitä päivittäin lajittelevissa kotitalouksissa ruokahävikkiä syntyy vähemmän verrattuna talouksiin, jotka lajittelevat biojätteensä harvemmin. Jätteen lajittelu kannattaa myös siksi, että lajiteltu biojäte saadaan hyödynnettyä kompostimullaksi tai energiaksi.

Tähteiden käyttö

Kotiruoka

- Käytä puuron, kasvissose- tai tomaattikeiton loput nesteeksi sämpylätaikinaan.
- Jatka paistosta, laatikkoa tai wokkia kypsennetyillä kasviksilla.
- Pakasta pienikin annos ja ota evääksi tai lämmitä mikrossa, kun tarvitset yhden hengen pikaruokaa.
- Nauti kypsää kalaa tai lihaa leivän päällä leikkeleen sijaan, käytä keittoon, kääräise tortillaan tai rieskaan kasvisten ja kastikkeiden kera.
- Jos ruoka epäonnistuu, pohdi voisiko sen tuunata uuteen muotoon maistuvammaksi. Ehkä mauton pata maistuisikin soppana? Voisiko tylsän paistoksen upottaa piirakkaan?

Kasvikset

- Tee salaattia vain se määrä, joka varmasti syödään. Valmis salaatti säilyy kylmässä seuraavaan päivään. Salaatin sijaan voit pilkkoa tarjolle lajitelman kasviksia. Käytä ylijäävät seuraavan ruoan valmistukseen.
- Hiukan nahistuneen jäävuorisalaatin tai keräsalaatin saa rapeaksi laittamalla salaatti kulhoon ja kaatamalla salaatin päälle jääkylmää vettä tai jääpaloja. Anna salaatin seistä vedessä jääkaapissa noin puoli tuntia ennen käyttöä.
- Raasteet sopivat uuniruokiin, kastikkeisiin tai sämpylätaikinaan.
- Käytä hieman nahistuneet tomaatit tai juurekset keittoon, munakkaaseen, pastakastikkeeseen tai piirakkaan. Kokeile rohkeasti uusia makuyhdistelmiä!
- Purjon, chilin tai ruukkuyrtin voi pilkkoa kerralla, vaikka ruokaan tarvittaisiinkin vain osa. Pakasta ylijäävä osa pienissä pusseissa tai rasioissa kerta-annoksina ja lisää jäisenä ruokaan.

Hedelmät

- Purista nahistuneista appelsiineista mehua.
- Jos hedelmät uhkaavat pilaantua, surauta niistä jogurttia tai pii-mää lisäämällä smoothie tai mehun kanssa fruitie.
- Nuutuneetkin hedelmät maistuvat herkullisilta esimerkiksi piirakassa tai pannukakussa.

Jogurtti

- Käytä nesteeksi leivontaan tai esimerkiksi rahkan sijaan piirakkaan.
- Lorauta lähes tyhjäan jogurttitölkkiin mehua ja ravista, saat herkullisen aamiais- tai välipalajuoman.

Juusto

- Raasta kuivahtanut juusto lämpimän leivän, pizzan, piirakan tai paistoksen päälle.

Maito

- Vanhentumassa oleva maito kannattaa käyttää esimerkiksi pan-nukakkuun tai makaronilaatikkoon. Pakasta tuotos, jos et tarvitse sitä juuri sillä hetkellä.

Kuiva leipä

- Pilko kuutioiksi ja tikuiksi, paahda pannulla öljyssä krutongeiksi salaattiin tai keittoon, napostelee tai dippaa tikkuja perunalastujen sijaan.
- Suurusta sosekeitto murustamalla kuivaa leipää. Anna vielä kiehua ja soseuta lopuksi.
- Tee köyhiä ritareita tai lämpimiä voileipiä.
- Keitä ruisleivästä puolukkapuuroa.
- Herkuttele leipävanukkaalla tai pappilan hätävaralla.

Peruna, riisi, pasta

- Säilytä jääkaapissa korkeintaan pari päivää. Etenkin kypsä riisi pi-laantuu helposti. Voit myös pakastaa.
- Paista pyttipannuksi sipulin ja muiden lisukkeiden (esimerkiksi li-han, makkaran, muiden kasvien, kananmunan) kanssa.
- Tee espanjalaistyypinen munakas, tortilla.
- Tee uunipaistos tai -vuoka tai käytä salaattiin.
- Riisi sopii piirakan täytteeksi.
- Keitetty peruna maistuu leivän päällä, muusin voi käyttää säm-pylöiden, rieskan tai pizzan taikinaan.

Lautasmalli auttaa syömään terveyttä edistävästi

Peruslautasmalli pätee, kun ruokana on esimerkiksi perunaa, kastiketta ja salaattia. Täytä puolet lautasesta kasviksilla, esimerkiksi raasteilla, salaattilla ja lämpimällä kasvislisäkkeellä. Perunan osuus lautasesta on noin neljännes. Perunan sijaan voit syödä pastaa, riisiä tai muita viljavalmisteita,



kuten ohrasuurimoita. Lautasesta noin neljännes jää kala-, liha- tai muna-ruoalle, jonka voit korvata palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Valitse ruokajuomaksi rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Lisäksi ateriaan kuuluu täysjyväleipää, jonka päällä on sipaisu pehmeää kasvirasvaveitettä. Marjat tai hedelmät jälkiruokana täydentävät aterian. Maitovalmisteen ja jälkiruoan voit jättää syötäväksi myös välipalana.

Lautasmallia voi myös soveltaa

Esimerkiksi ruokaisa salaatti tai runsaasti kasviksia sisältävä wokki tai pasta on usein jo sellaisenaan varsin hyvin lautasmallia vastaava. Jos salaattiin ei kuulu energialisäkettä (peruna, pasta, riisi), nauti lisäksi pari palaa täysjyväleipää kasvirasvavaltiteellä siveltynä. Myös hampurilainen voi olla hyvä ateria, kun sitä täydentää kasviksilla.

Monet valmisruoat ovat hyviä valintoja arjen kiireessä, jos ei aina ehdi kokata. Täydennä ateriaa reilulla annoksella kasviksia.



Lautasmallikuvat © Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Ruoka rytmittää päivän

Säännöllinen ruokailu auttaa pitämään mielen iloisena ja terveyden tasapainossa. Huolehdi, että ateriavälit eivät kasva liian pitkiksi tai päivä täyty jatkuvasta napostelusta.

Ateriarytmi vaikuttaa mielialaan ja jaksamiseen. Säännölliset ateriat auttavat yleensä myös syömään terveellisemmin. Yhteiset ruokailuhetket perheen, ystävien, koulu- ja työkavereiden kesken lisäävät myös henkistä hyvinvointia.

Ateriarytmi voi olla yksilöllinen. Kaikkien ei tarvitse noudattaa samaa kaavaa, mutta tärkeää on, etteivät päivän aterioiden ja välipalojen välit aikuisilla kasva neljää-viittä tuntia pidemmiksi. Toisaalta jatkuvasti tai tunnin välein tapahtuva napostelu rasittaa hampaita ja häiritsee elimistön kykyä säädellä syömistä ja verensokeria.

Säännöllinen syöminen on erityisen tärkeää, kun haluat jaksaa urheiluharrastuksissa ja raskaissa töissä. Hyvä syöminen on tärkeää myös suorituksen jälkeen niin, että keho palautuu rasituksesta mahdollisimman tehokkaasti.

Yleensä hyvä ateriarytmi koostuu aamupalasta (esim. klo 7–9), lounaasta (esim. klo 11–13), iltapäivän välipalasta (esim. klo 14–15), päivällisestä (esim. klo 17–19) ja tarvittaessa iltapalasta (esim. klo 19–21).

1

snt
/pak.

*Suomi
Finland*
100

Lahjoitamme
kampanjatuotteista
1 snt/pakkaus tuetun
asumisen piirissä
olevien nuorten
kouluttamiseen.

Lisää vinkkejä
ja reseptejä:
myllynparas.fi/
parastaarjessa

Myllyn Paras