



Enkelten reseptejä

Aamiaisia



Pajalan puuro

1 annos



Ainesosat:

- 2 1/2 dl vettä tai mantelimaitoa
- 1 tl pellavansiemeniä
- 2 kuivattua luumua
- 3 kuivattua aprikoosia
- 1/2 dl ruishiutaleita
- 2 tl kauraleseitä
- 1/2 tl suolaa
- 1/2 tl vaniljasokeria

Valmistus:

- Liota yön yli jääkaapissa nesteessä pellavansiemeniä, luumuja ja aprikooseja.
- Kiehauta aamulla seos ja lisää joukkoon hiutaleet ja leseet. Keitä kypsäksi puuroksi. Mausta vaniljasokerilla ja suolalla.
- Pajalan puuro on ihan mielettömän hyvää! Tämä täyttävä puuro tuli minulle tutuksi nuorena tyttönä kun olin harjoittelijana vanhainkodissa. Puurolla kun on maine että se on "mummojen ruokaa", mutta Pajalan puuro ansaitsee paikkansa jokaiseen kotiin. Lisää siihen ripaus vaniljaa niin maku hivelee aisteja ja hellii tietenkin masua.

Ihanan aamun
startti!

Banaanilettu

1 annos



Ainesosat:

- 1 kypsä banaani
- 1 kananmuna
- 1 rkl ruskeaa kidesokeria tai kookossokeria
riipaus suolaa
- 1/4 tl kanelia
- 1/2 tl vaniljasokeria
- 3/4 dl vehnäjauhoja
- 1 dl maustamatonta jogurttia tai piimää
- 1/2 tl soodaa
- Paistamiseen voita tai juoksevaa margariinia.

Valmistus:

- Kuori banaani ja muussaa se sauvasekoittimella. Lisää joukkoo kananmuna, sokeri ja piimä/ jogurtti. Yhdistä kaneli, vanilja, suola, vehnäjauho ja sooda. Sekoita taikinaan.
- Paista miedohkolla lämmöllä ohukaisia. Pienet ohukaiset kääntyvät helpommin ja säilyvät näin ehjänä.

Ihanan aamun
startti!

Kookos- omenapuuro

4 annosta

G,V



Ainesosat:

- 5 dl vettä
- 5 dl kookosmaitoa
- 2 kuutioitua keskikokoista omenaa
- 2 dl puuroriisiä
- 1/2 dl sokeria
- 1 tl suolaa

Valmistus:

- Kuutioi omenat ja kuumenna vesi yhdessä kookosmaidon kanssa. Voit käyttää litran pakkauksissa myytävää kookosmaitoa tai sitten pikkutetroja/ tölkkejä. Mitä rasvaisempaa kookosmaitoa käytät, sitä pehmeämpi puuro.
- Lisää nesteeseen riisit ja omenakuutiot. Keitä n. 30 min kunnes riisit ovat pehmeitä. Lisää sokeri ja suola lopuksi.
- Tämä puuro on pehmeää ja vatsaa hellivää, todellista lohturuokaa.

Ihanan aamun
startti!

Tuorepuuro

1 annos



Ainesosat:

- 1/2 dl gluteenittomia kaurahiutaleita
- 2 dl mantelimaitoa
- 2 tl chian siemeniä
- 1 rkl cashew pähkinöitä (n. 5 pähkinää)
- 1 rkl tahinia
- 1 dl jäisiä marjoja esim. punaherukka
- 1 rkl hunajaa
- ripaus vaniljasokeria tai aitoa vaniljaa

Valmistus:

- Laita illalla kulhoon kaurahiutaleet, mantelimaito, chian siemenet ja pähkinät likoamaan yön yli jääkaappiin.
- Lisää aamulla joukkoon tahini, jäiset punaherukat, hunaja ja vanilja. Pyöräytä sileäksi smoothieksi joko sauvasekoittimella tai tehosekoittimella.
- Mikäli haluat smoothiesta vegaanisen, korvaa hunaja agavesiirapilla tai vaahtersiirapilla.
- Lisää tuorepuuron päälle esim. Alpro kreikkalaista jogurttia, hilloa, granolaa ja tuoreita marjoja.

Ilhanan aamun
startti!

Suklainen proteiinismoothie

1-2 annosta
G.,L (V)



Ainesosat:

- 1 kourallinen lehtikaalia tai tuoretta pinaattia
- 2 1/2 dl vettä
- 2 jäistä banaania
- 2 tuoretaatelia kivet poistettuna
- 2 rkl raakakaakaojauhetta
- 1 rkl vaniljan makuista heraproteiinijauhetta
TAI riisiproteiinijauhetta
- 1/4 tl suolaa

Valmistus:

- Sekoita tehosekoittimessa kaikki ainekset yhteen sileäksi pirtelöksi.
- Pakastetut banaanit tekevät tästä hieman jäätelömäisen ja voit halutessasi ripotella annoksen päälle esim. granaattiomenan siemeniä.

Ihanan aamun
startti!

Pienet lohimunakkaat

6 annosta

G, L



Ainesosat:

- 10 kpl luomumunia
- 150 g paketti kylmäsavulohta
- 1 prk ruokakermaa L
- 1/4 tl suolaa
- 1/4 tl valkopippuria
- 3 dl emmental juustoraastetta
- tuoretta tilliä
- voita voiteluun

Valmistus:

- Pilko kylmäsavulohi pieniksi kuutioiksi.
- Sekoita kananmunat, kerma, suola ja valkopippuri kevyesti vatkatun sekaisin.
- Voitele muffinssipellin kolot reilusti voilla. Laita jokaiseen koloon kylmäsavulohta.
- Jaa munakasmassa voideltuihin koloihin ja ripottele päälle juustoraastetta.
- Kypsennä munakkaita 200 asteessa n. 20 min kunnes pinta on kauniin ruskea ja munakkaat ovat hyytyneet.
- Poista varovasti nostellen pelliltä tarjoiluvadille. Ripottele päälle runsaasti tuoretta tilliä.

Ihanan aamun
startti!

Pääruokia



Aasialainen kasviskeitto

4-5 annosta
G, L



Ainesosat:

- 400 g maustamatonta tofua kuutioituna
- 3 rkl kookosöljyä
- 5 dl kookosmaitoa tai 2 dl kookoskermaa
- 1 litra vettä
- 1 kasvisliemikuutio
- 2 rkl punaista currytahnaa
- 1 rkl tuoretta inkivääriä raastettuna
- 1 valkosipulin kynsi hienonnettuna
- 2 rkl soijakastiketta
- 2 rkl makeaa chilikastiketta
- 100 g riisinuudeleita
- 100 g siitakesieniä
- 100 g kesäkurpitsaa
- 1/2 punainen paprika
- 2 kevätsipulin vartta
- 1 limen mehu
- Tuoretta korianteria tai Thai- basilikaa
- Tuoretta chiliä

Ainesosat:

- Paista tofukuutiot kookosöljyssä rapeiksi. Lisää pannuun currytahna, inkivääri, valkosipuli, soijakastike ja makea chilikastike. Pyörittele tofukuutioita mausteseoksessa. Lisää joukkoon kookosmaito/ kookoskerma ja vesi+ kasvisliemikuutio.
- Puolita siitakesienet, leikkaa kesäkurpitsa ohuiksi puolikkaiksi siivuiksi, suikaloi paprika, leikkaa kevätsipuli pitkänmallisiksi suikaleiksi.
- Lisää nyt keittopohjan joukkoon kaikki kasvikset ja kiehauta. Murenn joukkoon myös riisinuudelit jotta ne eivät jää liian pitkiksi pätkiksi. Keitä keitto kasaan nopeasti niin että nuudelit eivät kypsy liikaa.
- Purista joukkoon limen mehu.
- Maista ja lisää tarvittaessa soijakastiketta tai makeaa chilikastiketta. Keitto saa olla makean happama.
- Kun laitat keittoa tarjolle, hienonna annosten päälle tai keittokattilaan tuoretta korianteria tai Thai- basilikaa. Laita tarjolle myös chilisiivuja joita jokainen voi lisätä keittoonsa.

Sadun simpPELLI linssikeitto

4 annosta
G, L



Ainesosat:

- 200 g punaisia linssejä
- 1 hienonnettu sipuli
- 1 murskattu valkosipulinkynsi
- 1 litra vettä
- 1 luomu- kasvisliemikuutio
- 1/2 tl mustapippuria
- 2-3 rkl tuoreita yrttejä: korianteria, persiljaa, basilikaa
- 1 tl hunajaa
- 1 tl kurkumaa
- 1 prk kookoskermaa

Valmistus:

- Huuhdo linssit ja laita ne kattilaan. Lisää sipuli, valkosipuli, vesi ja kasvisliemikuutio. Kuumenna kiehuvaaksi.
- Hauduta miedolla lämmöllä n. 15 min ja tarkista ettei vesi lopu ja linssit kuivu.
- Kun linssit ovat pehmenneet, lisää tuoreet yrtit ja pippuri, hunaja ja kookoskerma. Anna kiehahtaa.
- Mukavaa suolaisuutta tuo paahdetut halloum-viipaleet joita voit asetella keiton päälle.

Raw- porkkanakeitto

4 annosta

G,V



Ainesosat:

- 1 litra valmista porkkanamehua tai tuorepuristettua mehua
- 3 avokadon sisus kivet poistettuina
- 3 cm pätkä tuoretta inkivääriä kuorittuna
- 1 dl tuoretta korianteria hienonnettuna
- 2 tl laadukasta merisuolaa tai ruususuolaa
- 2 tl luomusoijakastiketta
- 1/4 tl cayennepippuria

Valmistus:

- Valmista keitto soseuttamalla kaikki ainekset yhteen tehosekoittimessa. Tarkista maku. Tarjolle laittaessa lorauta pinnalle laadukasta oliiviöljyä tai kurpitsansiemenöljyä.
- Tämä keitto nostaa kasvoille kauniin hehkun!

Salaatti Oriental

4-5 annosta
Vegaaninen



Ainesosat:

- puolikas kurkku
- puolikas pieni keräkaali
- 1 punainen paprika
- 1 porkkana
- 2 dl mung-papujenituja
- 2 dl herneitä (keitetyt pakasteherneet OK)
- 200 g Hälsans Kök vegaanisia filepaloja
- 2 kevätsipulin vartta
- 1 pieni mieto chili
- ½ dl tuoretta korianteria pilkottuna
- 2 dl keitettyä lasinuudelia (kaksi kuivanuudeli-levyä)
- 1/2 mango viipaloituna

Kastike:

- 6 aurinkokuivattua tomaattia
- 8 tuore taatelia kivet poistettuna
- 1 cm pätkä tuoretta inkivääriä
- 1 valkosipulin kynsi
- 3 rkl luomusoijakastiketta
- 3 rkl seesamin siemeniä
- ripaus chilijauhetta (veitsen kärjellinen)
- 1 tl paprikajauhetta
- n. 2 dl vettä

Valmistus:

- Paista vegaaniset filepalat pannulla rapeiksi ja kypsiksi. Anna jäähtyä.
- Jos sinulla on spiraalikeikkuri, voit ajaa kurkun ja porkkanat sillä spiraaleiksi, muutoin leikkaa ne pitkittäin ohuiksi suikaleiksi.
- Suikaloi myös kaali, paprika ja kevätsipuli. Murskaa valkosipulin kynsi.
- Leikkaa chili ohuiksi renkaiksi.
- Viipaloi mangon puolikas.
- Kaada lasinuudeliin päälle kiehuva vettä ja anna tekeytyä pehmeäksi. Siivilöi.
- Yhdistä suikaloituihin kasviksiin, herneet, chiliviipaleet, nuudelit, mung-pavunidut, vegaaniset filepalat, valkosipuli ja korianteri.

Valmista kastike sekoittamalla ainekset tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella tasaiseksi kastikkeeksi. Kaada kastike salaatin joukkoon ja anna marinoitua vähintään tunti. Ripottele päälle seesaminsiemeniä ja koristele mangosiivuilla.

Kik-hernepihvit

8-10 kpl
Vegaaninen



Ainesosat:

- 4 dl säilöttyjä kikherneitä valutettuna ja huuhdeltuna
- 1 dl vehnäjauhoja
- 1/2 dl perunajauhoa
- 1 tl suolaa
- 1 tl paprikajauhetta
- 1/2 tl valkopippuria
- 1/2 tl valkosipulijauhetta
- 1 sipuli silputtuna
- 1 porkkana raastettuna
- 1 peruna raastettuna
- Ruokaöljyä paistamiseen

Valmistus:

- Muussaa pavut esim. sauvasekoittimella tai perunasurvimella. Sekoita joukkoon vehnäjauhot, perunajauhot, suola, valkopippuri, valkosipulijauhe ja paprikajauhe.
- Paista öljyssä ensin pannulla sipulisilppu, porkkanaraaste ja perunaraaste niin että ne alkavat pehmitä. Lisää paistettu kasvisseos kikhernejauhoseokseen ja sekoita taikinaksi. Muotoile taikinasta pyöreitä pihvejä ja paista kullanruskeiksi pannulla.
- Tarjoa esim. perunasoseen kera.

Raw- tacosalaatti

2 annosta
G,V



Ainesosat:

- 1 kerä Romainesalaattia
- 1/2 rasia kirsikkatomaatteja
- 2 kevätsipulin vartta

Marinoidut herkkusienet:

- 1/2 rasia tuoreita herkkusieniä
- 1/2 dl kylmäpuristettua oliiviöljyä
- 1 limen mehu
- 1 rkl luomu omenaviinietikkaa
- 1/2 tl suolaa
- 1 tl luomusoijakastiketta
- 1 tl provencalen yrttimaustetta
- 1 tl chilihuuteita

Juustokastike:

- 2 dl cashewpähkinöitä (Liota pähkinöitä puolen tunnin ajan.)
- 1/2 dl sipulihakkелusta
- 1 rkl ravintohiivahuuteita
- 1 tl luomu omenaviinietikkaa
- 1/2 tl suolaa
- 1 sitruunan mehu
- 1 dl vettä
- 1 tl hunajaa tai agavesiirappia

Valmistus:

- Pase Romainesalaatin lehdet, mutta jätä kokonaisiksi. Leikkaa kirsikkatomaatit siivuiksi ja leikkaa myös keväsipuli renkaiksi.
- Marinoi herkkusienet: Leikkaa herkkusienet ohuiksi viipaleiksi. Vispaa marinadin ainekset sekaisin ja sekoita herkkusieniin. Anna marinoitus n. 1/2 tuntia.
- Tee sillä aikaa juustokastike. Hienonna juustokastikkeen kaikki ainekset tehosekoittimessa tasaiseksi.
- Kokoa tacot niin että revit salaattista lehtiä ja asettelet niiden päälle viipaloituja kirsikkatomaatteja, pilkottua keväsipulia, marinoituja herkkusieniä ja juustokastiketta.
- Tarjoa lisänä myös Guacamolea.

Guacamole:

- 2 avokadoa
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 limen mehu
- 1 pieni punasipuli
- ruususuolaa
- mustapippuria
- tabascoa muutama tippa

Hienonna ainekset sauvasekoittimella ihanaksi avokadotahnaksi!

Satumainen kasvispiirakka, uunipannullinen (vegaaninen)



Taikina:

300g vegaanista margariinia (esim.Vegan Block)
5 dl vehnä jauhoja
1/2 dl kauralesettä tai vehnänleseettä
1 tl leivinjauhetta
2 dl vegaanista juustoraastetta
3/4 dl kylmää vettä

Täyte:

1 pienehkö purjo tai nippu kevätsipulia
4 porkkanaa
200 g palsternakkaa
1 pieni parsakaali
1/4 keräkaalta
2 dl kuivattua suppilovahveroa
2 valkosipulin kynttä
Kourallinen tuoretta basilikaa
2 tl kuivattua rakuuna
2 tl kuivattu timjami
1 tl valkopippuri
2 tl ruokosokeria
1 kasvisliemikuutio
n. 2 dl vettä tai sienten liotusvettä
1 blokki Jalotofua (kylmäsavu)
4 dl kauraruokakermaa
2 dl vegaanista juustoraastetta
Öljyä kasvien paistamiseen

Valmistus:

- Valmista piirakkataikina nyppimällä ensin pehmeä margariini, leseet ja jauhot yhteen. Sekoita joukkoon kylmä vesi ja vegaaninen juustoraaste.
- Taputtele ja levittele taikina leivinpaperin päälle uunipannulle.
- Laita kuivatut sienet likoamaan n. 1 litraan kylmää vettä. Käsittele kasvikset; raasta kuoritut porkkanat ja palsternakka. Leikkaa purjo tai varsisipulit ohuiksi renkaiksi. Hienonna keräkaali ohuiksi suikaleiksi esim. juustohöylällä. Leikkaa myös parsakaali ohuiksi paloiksi. Hienonna valkosipulin kynnet ja tuore basilika.
- Laita isoon kattilaan tai wok-pannuun kaikki täytteen pilkotut kasvikset ja puristele liotetuista sienistä neste hyvin pois. Hienonna halutessasi myös sienet ja laita kasvien kanssa kattilaan. Lisää joukkoon öljyä n. 2-3 rkl. Lisää myös kuivatut yrtit, murskattu valkosipuli, ruokosokeri ja murustele joukkoon kasvisliemikuutio. Anna kasvien ja muiden aineiden ruskistua n. 5 min. niin että ne alkavat kypsyä ja kääntelee koko ajan jotta seos ei pala pohjaan. Lisää joukkoon vettä tai sienten liotusvettä (antaa voimakasta makua) ja anna hautua miedolla lämmöllä n. 10-15 min. Maista seosta ja lisää halutessasi varovasti suolaa. Huomio että piirakan päälle levitetään vielä tofu-kermaseos josta tulee suolaisuutta.
- Levitä kypsennetty kasvisseos piirakkapohjan päälle ja ripottele päälle myös vegaaninen juustoraaste.
- Laita pieneen kulhoon kaurakerma ja murskaa joukkoon tofupala. Blendaa tasaiseksi seokseksi sauvasekoittimella. Voit myös tehdä seoksen tehosekoittimessa tai monitoimikoneessa. Kaada seos pellille kasvien päälle tasaisesti.
- Kypsennä piirakkaa 180 asteessa n. 45 min kunnes täyte tuntuu kiinteältä kun heilutat hieman piirakkapeltiä ja piirakka on tasaisen kauniin ruskea.
- Anna piirakan jäähtyä täysin ennen kuin leikkaat sen.

Makeat leivonnaiset



Omenapaistos (vegaaninen)



Taikina:

125g vegaanista margariinia (Vegan Block)

4 dl vehnä jauhoja

1/5 tl suolaa (teelusikan kärjellinen)

3/4 dl kylmää vettä

Täyte:

500 g- 800 g omenoita

1/2 dl hunajaa tai sokeria

1/2 sitruunan mehu

1 tl kanelia

- Nypi sekaisin margariini, jauhot ja suola murumaiseksi seokseksi. Lisää kylmä vesi ja sekoita tiiviiksi taikinaksi. Laita taikina siksi aikaa jääkaappiin kun leikkaat omenat.
- Leikkaa kotimaiset omenat kuorineet paksuhkoiksi viipaleiksi ja asettele suoraan piirakkavuokaan. Ripottele päälle sitruunan mehu. Nostele hunajasta nokareita omppujen päälle tai ripottele sokeri tasaisesti omenoille. Ripottele lopuksi myös kanelia päälle.
- Kauli taikinasta kansi omenoiden päälle piirakkavuokaan. Voit myös leikata taikinasta muutaman koristeellisen lehden kantta koristamaan. Halutessasi voitele kansi kananmunalla.
- Paista piirasta 190 astetta noin 40 minuuttia.
- Tarjoa jäätelön tai esim. kaurakermavaahdon kera.

Keto- sitruuna raakakakku

10 hlö



Ainesosat:

Pohja:

- 2 dl saksanpähkinäjauhetta
- 1 iso ruokalusikallinen pehmeää kookosöljyä
- (halutessasi makeutta, lisää pohjaan 1 ruokalusikallinen kookossokeria tai hunajaa)

Täyte:

- 250 g cashewpähkinöitä (liota pähkinöitä 1/2 tuntia kylmässä vedessä, huuhtelee tämän jälkeen huolellisesti.)
- 250 ml tölkki kookoskermaa
- 2 dl vettä
- 1 luomusitruunan mehu + kuori raastettuna
- 1 dl karppitusokeria tai hunajaa
- 3/4 dl pehmeää tai sulatettua kookosöljyä
- 1 rkl psylliumjauhetta
- 1/4 tl suolaa
- 1/2 tl vaniljajauhetta

“”Tämä kakku on myös vegaaninen!”



Valmistus:

- Sekoita yhteen pohjan ainekset ja taputtele taikina halkaisijaltaan 18 cm irtopohjavuokaan jonka pohjalle olet pingottanut leivinpaperin. Aseta vuoka jääkaappiin odottamaan täytteen valmistumista.
- Sekoita kaikki täytteen ainekset sileäksi massaksi tehosekoittimessa. Maista täytettä ja lisää halutessasi makeutusta.
- Levitä täyte irtopohjavuokaan pohjan päälle ja anna jähmettyä pakastimessa n. 2 tuntia tai yön yli jääkaapissa. Koristele mieleisillä koristeilla. Itse käytin oman kukkapenkin laventeleita sekä raastoin päälle sitruunan kuorta. Kakun kanssa sopii myös ihanasti tuoreet mansikat.

Sadun samettinen vadelma- raakakakku

16 hlö



Ainesosat:

Pohja:

- 4 dl saksanpähkinöitä liotettuna (liota pähkinöitä vähintään 1 tunti, huuhtelee hyvin)
- 8 tuoretaatelia tai kuivattuja liotettuna
- 1 rkl kookosöljyä
- 2 tl kanelia
- 1 tl vaniljajauhetta
- 1/4 tl hienoa merisuolaa

Täyte:

- 5 dl cashewpähkinöitä liotettuna n. 1 tunti
- yhden jääkaapissa viilennetyn kookosmaitotölkin rasvaosa
- 1 dl hunajaa
- 2 tl vaniljajauhetta
- kookosmaitotölkistä jäänyt neste tai 1,5 dl vettä
- 1,5 dl sulatettua kaakaovoita tai kookosöljyä.
- 1/4 tl hienoa merisuolaa

Vadelmaraita:

- 2,5 dl kotimaisia vadelmia
- 2 rkl hienoa psylliumjauhoa



Valmistus:



“Voit myös valmistaa kakun piirakkavuokaan ja leikata neliöiksi!”



- Aja pohjan ainekset monitoimikoneella taikinaksi ja taputtele leivinpaperilla vuorattuun 23 cm irtopohjavuokaan. Laita pohja jääkaappiin odottamaan täytteen valmistusta.
- Laita täytteen ainekset kaakaovoita tai kookosöljyä lukuunottamatta tehosekoittimeen ja sekoita niin pitkään että saat kermaisen, tasaisen massan. Lisää kaakavoi / kookosöljy ja sekoita vielä hyvin. Tarkista maku ja lisää vaniljaa tarvittaessa.
- Kun cashewpähkinät on liotettuja, ne sekoittuvat paljon tasaisemmin täytteeseen kuin kuivat cashewpähkinät, jolloin useasti täyte jää rakeiseksi. Täytteen pitää olla siis hyvin silkistä 😊
- Valmista vadelmaraitatäyte. Sulata kotimaisia vadelmia rasiallinen (n. 2,5 dl) ja soseuta sauvasekoittimella sileäksi soseeksi. Lisää joukkoon 2 rkl psylliumjauhetta. Seos alkaa sakeutua nopeasti.
- Kaada täyte pohjan päälle ja nostele lusikalla vadelmaraitatäytettä sekaan. Ota coctailtikku, veitsi tai haarukka ja pyörittele vadelmaraitaa täytteen sekaan.
- Ripottele päälle kokonaisia vadelmia ja raakasuklaarouhetta.
- Jäähdytä kakkua pakastimessa pari tuntia tai yön yli jääkaapissa.
- Kun kakku on jähmettynyt, leikkaa se 16 osaan ja pakasta palaset irrallisena tai tarjoa kakku kokonaisena kahvipöydän kaunistuksena.

Raw- sitrus- mangokakku

10 hlö



Ainesosat:

Pohja:

- 2 dl hasselpähkinöitä
- 8 tuoretta taatelia kivet poistettuina
- 1 rkl kookosöljyä
- 1/4 tl ruususuolaa

Täyte:

- 2 dl cashewpähkinöitä liotettuna ja huuhdeltuna (liota vähintään n. 1/2 tuntia)
- (tarvittaessa 1/2 dl kylmää vettä)
- 1 iso greippi
- 1 lime
- 1 dl kookosöljyä
- 1 tl hienojakoista psylliumia (esim. Puhdistamo)
- 1/2 dl hunajaa tai agavesiirappia
- 1 tl vaniljajauhetta
- 1/2 tl ruususuolaa

Kuorrutus:

- 1 mango
- 1 rkl hunajaa/ agavea
- 1/2 tl hienojakoista psylliumia
- 3 rkl sulatettua kookosöljyä



“”Pursota päälle ruusukkeita vatkatusta kookoskermasta!”



Valmistus:

- Aloita kakun valmistus jauhamalla pohjan ainekset monitoimikoneessa. Jos et omista monitoimikonetta, voit myös rouhia hasselpähkinät hienoksi rouheeksi veitsellä ja pilkkoa joukkoon taatelit. Sekoita massan joukkoon myös sulatettu kookosöljy ja ripaus suolaa. Pyöräytä taikinaksi vaikkapa käsin.
- Pingota irtopohjavuokan (halk. 20 cm.) leivinpaperi ja taputtele taikina leivinpaperin päälle. Aseta pohja lepäämään jääkaappiin täytteen valmistuksen ajaksi.
- Kuori greippi ja poista kitkerä valkoinen malto mahdollisimman hyvin. Poista myös siemenet. Tee samoin limelle.
- Täytteen valmistamiseen tarvitset tehosekoittimen eli blenderin. Laita liotetut ja huuhdellut cashewpähkinät blenderiin, lisää greippi, lime, hunaja, suola ja vanilja. Aja ainekset kermaiseksi massaksi. Lisää tarvittaessa vettä 1/2 dl jos massa on liian tiivistä. Kun massa on täysin sileää, lisää sulatettu kookosöljy ja psylliumjauhe. Aja vielä tasaiseksi ja tarkista makeus. Lisää halutessasi vielä hunajaa.
- Kaada täyte pohjan päälle ja aseta pakastimeen jähmettymään n. 20 minuutiksi.
- Valmista vielä kuorrutus. Tarvitset sen valmistukseen sauvasekoittimen. Poista mangosta hedelmäliha mahdollisimman huolellisesti ja laita hedelmäliha kulhoon. Lisää hunaja, psyllium ja kookosöljy. Sekoita sauvasekoittimella sileäksi soseeksi.
- Kaada kuorrutus kakun päälle jonka olet jähmettänyt pakastimessa. Laita vielä takaisin jääkaappiin ja anna tekeytyä rauhassa mielellään seuraavaan päivään. Kun kakku on kunnolla jähmettynyt, voit vatkata paksua kookoskermaa vaahdoksi ja pursottaa kakun päälle ja koristella vielä ananaskirsikoilla. 😊

Keväinen lime-juustokakku 20 hlö



Ainesosat:

Pohja:

- 300 g digestivekeksejä
- 125 g voita

Täyte:

- 12 liivatelehteä
- 600 g maustamatonta tuorejuustoa
- 1 dl limen mehua
- 1 raastetun limen kuori
- 5 dl vispi- tai kuohukermaa
- 2,5 dl sokeria
- 1 rkl vaniljasokeria

Kiille:

- 4 liivatelehteä
- 2 dl limen mehua
- 1 dl sokeria
- 1 dl vettä
- vihreää elintarvikeväriä

Koristeluun syötäviä orvokkeja,
macaronseja, mintunlehtiä, mansikoita

Valmistus:

“”Voit myös puolittaa ohjeen,
niin saat pienemmän porukan kakun!”



- Pingota isoon irtopohjakakkuvuokaan leivinpaperi. Vuoka halkaisijaltaan 23 cm.
- Murskaa monitoimikoneessa keksit hienoksi muruksi ja sekoita joukkoon sulatettu voi. Taputtele seos irtopohjavuokaan.
- Laita täytteen liivatelehdet likoamaan kylmään veteen.
- Raasta yhden limen kuori hienoksi raasteeksi ja purista tarvittava mehumäärä. Vatkaa vispi- tai kuohukerma vaahdoksi, yhdistä siihen vatkatun myös tuorejuusto ja sokerit. Puristele liivatelehdistä vesi pois ja aseta mikron kestäväseen vuokaan. Sulata liivateet muutamien sekuntien ajan kunnes saat ne juoksevaksi.
- Lisää liivate ohuena nauhana täytemassan joukkoon. Maista vielä tarvitseeko lisätä sokeria. Kaada täyte pohjan päälle ja aseta kylmään hyytymään. Kun täyte on hyytynyt, tee koristehyytelö. Laita taas liivateet veteen pehmenemään. Purista tarvittava määrä limen mehua ja sekoita siihen sokeri ja vesi. Värjää liemi varovasti vihreällä elintarvikeväriillä limen vihreäksi. Sekoita liemen joukkoon liivate.
- Ota hyytynyt kakku jääkaapista ja ala lisäämään kiillettä varovasti sen pinnalle lusikalla. Lisää kiillettä niin että saat ensin ohuen kerroksen sitä kakun päälle. Lisää loppu kiille varovasti kaataen. Mikäli täyte alkaa sekoittua kiilteeseen, laita kakku taas jääkaappiin tai pakastimeen viilenemään ja lisää loppu kiille sitten kun kakku on taas tarpeeksi viileä. Hyytelökakkujen ongelma on se että kiillettä ei malteta kaataa kakun päälle tarpeeksi hitaasti, vaan jos kiilteen hulauttaa kerralla, se saattaa irrottaa valkoista kakkutäytettä kiilteen joukkoon jolloin kiilteestä tulee samea.
- Anna kakun vielä jähmettyä kunnolla ja koristele ennen tarjoilua. Huom. jos käytät strösseleitä ym. koristepallukoita, ne saattavat värjätä kakun pintaa

Rosmariini- sitruunakeksit

Ainesosat:

- 150 g voita tai margariinia
- 2 dl sokeria
- 2 keltuaista
- 1/2 tl suolaa
- 1 luomusitruunan kuori raastettuna
- 2 rkl luomusitruunan mehua
- 1 rkl hienonnettua, tuoretta rosmariinia
- 3,5 dl vehnä jauhoja
- Lisäksi sokeria keksien reunojen "hunnuttamiseen".





“”Tiesitkö...Rosmariinin ja sitruunan
yhdistelmä on valloittava!

Kumpikaan voimakas aromi ei näissä kekseissä
dominoi toistaan, vaan sulautuu suloisesti yhteen.
Kokeile ihmeessä!”

Valmistus:

- Vatkaa voi/ margariini ja sokeri vaahdoksi. Lisää vaahtoon yksitellen, hyvin vatkatun keltuaiset. Mittaa vehnäjäuhot toiseen kulhoon ja sekoita niihin suola, sitruunan kuori ja hienonnettu rosmariini. Lisää voivaahdon joukkoon sitruunanmehu ja vehnäjuhot varovasti sekoittamalla.
- Paketoi taikina kelmuun ja laita kovettumaan jääkaappiin muutamaksi tunniksi tai yön yli. Kun taikina on kovettunut, jaa se neljään osaan ja pyörittele palaset pitkiksi pötköiksi. Halutessasi voit pyöräyttää pötköt sokerissa, jolloin saat keksien reunoihin sokerihunnun. Leikkaa pötköistä 1/2 cm palasia ja aseta leivinpaperille. Voit laittaa keksin päälle myös rosmariinin lehden.
- Paista keksejä 200 asteessa n. 8 min. niin että keksin reunat tulevat hieman ruskeaksi.
- Jäähdytä keksit hyvin ennenkuin siirrät ne pelliltä pois.

*Toivottavasti saat inspiraatiota
resepteistäni ja innostut
kokeilemaan niitä!*

Saako olla lisää enkelimäistä inspiraatiota
leivontaan ja herkkujen valmistukseen?



*Enkelten ruokaa,
herkkuja höyhenen hipauksella*

ENKELTEN KAKUT JA
HERKUT

20 gluteenitonta , ihanaa reseptiä



SATU MALINEN

Tilaa nyt!

*Enkelten kakut
ja herkut*

Reseptiopas
vain 11 €

TILAA TÄÄLTÄ SÄHKÖPOSTIISI