



# VÄLIPALAOHJEITA

## Leivonnaiset

### Mustikkapiirakka (noin 10 palaa)

3 dl	täysjyväjauhoja (esim. kaura-, vehnä- tai speltjauhoja)
1 dl	kaurahiutaleita
½ dl	kauraleseitä
1,5 dl	sokeria
1,5 tl	soodaa
½ dl	rypsiöljyä
2,5 dl	piimää
4 dl	mustikoita

Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen. Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää mukaan piimä ja öljy. Kaada tasaiseksi sekoitettu taikina voideltuun, pyöreään piirakkavuokaan ja lisää päälle mustikat. Paista noin 25 minuuttia.

### Porkkanamuffinit

4 dl	porkkanaraastetta
4 dl	vehnäjauhoja
3 dl	sokeria
2 tl	leivinjauhetta
1½ tl	kanelia
¾ dl	mantelirouhetta
1 dl	pullomargariinia
3	kananmuna

Raasta 4-6 porkkanaa hienoksi raasteeksi. Sekoita kaikki kuivat aineet keskenään. Riko munien rakenne rikki kevyesti vispilällä ja sekoita joukkoon margariini ja porkkanaraaste. Lisää kuivat aineet ja sekoita. Jaa taikina muffinivuokiin. Vuoat saa täyttää melko täyteen. Paista 200 asteessa noin 20 minuuttia.

## Porkkanasämpylät

5 dl	vettä
3 isoa	porkkanaa raastettuna
10-12 dl	sämpyläjauhoja
1dl	kaurahiutaleita
25g	hiivaa tai pss kuivahiivaa
1 rkl	siirappia
1½ tl	suolaa
1/2 dl	rypsi- tai oliiviöljyä

Kuori ja raasta porkkanat. Lisää hiiva lämpimään veteen (kuivahiiva tarvitsee lämpimämmän veden kuin tuorehiiva). Lisää seuraavaksi porkkanaraaste, siirappi, suola ja kaurahiutaleet. Jos porkkanaraaste on jääkaappikylmää, lämmitä raastetta vähän aikaa mikrossa. Sekoita. Lisää seuraavaksi noin 5 dl jauhoja. Lisää loput jauhoista vähitellen ja vaivaa taikinaksi. Lisää öljy loppuvaiheessa. Sämpylät pysyvät kuohkeina, kun taikina jää hieman löysäksi. Kohota liinan alla 45-60min.

Levitä pöydälle reilusti jauhoja ja jaa taikina 10-15 osaan ja pyörittele sämpylöiksi. Laita sämpylät uunipellille leivinpaperin päälle ja anna kohota liinan alla vielä parikymmentä minuuttia. Paista 225 asteessa 15-20 min kunnes sämpylät ovat kauniin kullanuskeita. Anna sämpylöiden hieman jäähtyä liinan alla ennen leikkaamista.

## Välipalapuurot

### Marjainen kauramannapuuro

1,8 dl	kauramannasuurimoita
1 l	vettä
0,5 dl	sokeria
2,5 dl	marjoja tuoreena tai pakasteena

Kuumenna vesi kiehuvaaksi ja vispaa suurimot veteen. Anna kypsyä hiljalleen 10 minuuttia välillä sekoittaen. Lisää lopuksi marjat ja sokeri puuron joukkoon ja hienonna sauvasekoittimella marjat hienoksi.



## Pirtelöt, rahkat ja frutit

### Hedelmärahka

2 dl	maitorahkaa
2 dl	vaahdotettavaa vaniljakastiketta
1 prk	säilykehedelmiä ilman lientä <b>tai</b>
3 dl	hedelmäpaloja oman maun
	mukaan

Vatkaa vaniljakastike vaahdoksi. Sekoita joukkoon rahka ja hedelmät. Jäähdytä.

### Marjarahka

2 dl	maitorahkaa
2 dl	maustamatonta jogurttia
2 dl	marjoja oman maun mukaan (hieman sokeria tarvittaessa)
1 tl	vaniljasokeria

Sekoita kaikki ainekset keskenään.

### Hedelmäsmoothie

2 dl	maustamatonta jogurttia
2 rkl	kauraleseitä tai -hiutaleita
	banaani
1	mandariini

Sekoita kaikki aineet keskenään teho- tai sauvasekoittimella. Mikäli smoothie on liian paksua, ohenna vedellä tai maidolla.

### Marjasmoothie

3 dl	marjoja, tuoreita tai kohmeisia
2 1/2 dl	piimää
2 rkl	sokeria
1 tl	vaniljasokeria
1/2 dl	vehnänalkioita, hiutaleita tai leseitä

Sekoita kaikki aineet keskenään teho- tai sauvasekoittimella.

### Riisifrutti

2 dl	keitettyä kylmää riisiä (esim. edelliseltä päivältä)
2 dl	rahkaa
1	banaani
1 prk	ananasmurskaa (tai omena/ appelsiini/ päärynä tai 2 dl marjoja)
½ tl	vaniljasokeria

Tilsi banaani haarukalla. Sekoita kaikki ainekset sekaisin. Mikäli käytät ananasmurskan sijaan muita hedelmiä, pilko ne pieniksi palasiksi.

### Vihersmoothie

1 ruukku	tammenlehtisalaattia tai muuta salaattia
1	omena
(1 dl	tuoretta minttua tai sitruunamelissaa)
1	banaani
n. 100 g	kurkkua
1 rkl	limetin tai sitruunan mehua
n. 4 dl	vettä

Revi salaatti tehosekoittimeen. Poista omenasta siemenkota, paloittele ja lisää kulhoon. Lisää joukkoon myös minttu, kuorittu banaani sekä paloiteltu kurkku. Sekoita tehosekoittimella, kunnes seos on hienoa. Lisää seokseen limetinmehu ja vettä vähän kerrallaan, kunnes seos on sopivan paksua.