

15.5. webinaari, reseptit

Restonomi

Elli Raiskio

Aamiainen/ välipala tuorepuuro 100 g sisältää proteiinia = 17,3 g

- Puuro annoksen pinnalle marjoja, pähkinärouhetta

Marjainen tuorepuuro

Kauralese	½ dl
Löysää jogurttia (<u>soija</u> , kaura, lehmä)	2 dl
Chiansiemeniä	¼ dl
Hunajaa	2 rkl
Marjoja	1 dl



Elli Raiskio

Tacomausteseos

Tacomausteseos	
Cayenne pippuri	1 tl
Savupaprika jauhe	1 tl
Juustokumina	2 tl
Sipulijauhe	2 tl
Valkosipulijauhe	1 tl
Korianterin siemen jauhettu	1 tl
Provencen yrttisekoitus	1 tl
Mustapippuri rouhittu	½ tl

Papu wrapit salsalla

**Kidneypapu-soija wrap,
100 g sisältää proteiinia= 20,7 g**

Soijarouhe	1 dl
Vesi	1 ½ dl
Kasvisliemikuutio	½ kpl
Sipuli	1 kpl
Valkosipulin kynsi	1 kpl
Tacomausteseos	2 rkl
Kidneypavut (huuhdeltuna)	1 prk (380 g)
Tomaatti pyree	2 rkl
Paseerattu tomaatti (yrttinen)	1 prk

Salsa

Tomaatti	2 kpl
Keltainen tai vihreä paprika	½ kpl
Punainen chili	1/3 kpl
Kevätsipuli	2 kpl
Musta pippuri	¼ tl
Valkoviinietikka	1 rkl
Limen kuori	½ tl
Limen mehu	1 rkl
Tomaatti pyre	2 rkl

Välipala smoothiet

100 g sisältää proteiinia = 15g

Mansikkainen		Marjainen	
Pehmeä tofu (silken tofu)	½ pkt (125 g)	Pehmeä tofu (silken tofu)	½ pkt (125 g)
Pakaste mansikka	2 dl	Pakaste mustikka	1 dl
Banaani	½ kpl	Pakaste puolukka	½ dl
Soijajuoma (sokeroimaton)	1 dl	Banaani	½ kpl
Vaniljaesanssi	¼ tl	Tuore taateli (poista kivet)	2 kpl
		Soijajuoma (sokeroimaton)	1 dl



Elli Raiskio

Afrikkalainen papu- maapähkinäpata

100 g sisältää
proteiinia = 39,8 g

Ellie Raiskio

Afrikkalainen papu-maapähkinäpata, 100 g sisältää proteiinia= 39,8 g

Rypsiöljy	2 rkl
Sipuli	1 kpl
Valkosipulin kynsi	2 kpl
Inkivääri (tuore, hienonnettu)	1 tl
Bataatti	Noin 400 g
Tomaatti pyree	2 rkl
Tomaattimurska	1 prk (400 g)
Kasvisliemikuutio	½ kpl
Jauhettu korianterin siemen	1 tl
Juustokumina	1 tl
Kaneli (caylon)	1 tl
Mustapippuri	½ tl
Chilijauhe	1/3 tl
Maapähkinävoi (suolaamaton)	2 rkl
Papu sekoitus (säilyke)	1 purkki (380 g)
Lime mehu	3 rkl
Tuore korianteri	Koristeeksi annokseen

Hummus munakoisoleivät

Punajuurihummus-munakoisoleivät

Kuitupitoinen leipä (6 % kuitua)	Noin 4 viipaletta
Valmis hummus (100 g sisältää proteiinia 8,1 g)	1,5 dl
Raaka- tai pikkelöity punajuuri	Noin 1 rkl
Munakoiso	1 kpl
Rypsiöljy	Noin ½ dl
Tacomausteseos (itse tehty, ilman suolaa)	Ripoteltuna munakoisojen pinnalle