

# Pientä hyvää

Helppoa gluteenitonta



# Herkkua ja hyvää oloa



## Psylliumvanukas (kuva kannessa)

### Puolukka-manteli

- 3 dl makeuttamatonta mantelimaitoa
- 1 dl puolukoita
- 2 rkl agavesiirappia
- 1 rkl Farina Psylliumia

TAI

### Mustikka-kookos

- 3 dl kookosmaitoa
- 1 dl mustikoita
- 2 rkl agavesiirappia
- 1 rkl Farina Psylliumia

Mittaa blenderiin kaikki ainekset, psyllium viimeisenä. Surauta tasaiseksi ja kaada lasiin. Nauti heti tai anna kiinteytyä hetki jääkaapissa.

**Vinkki!** Vanukas maistuu parhaalta, kun maito on valmiiksi kylmää. Jos käytät pakastemarjoja, sulata niitä hetki



## Skillet cookie eli pannukeksi

(1 iso tai 2 pientä)

- 100 g voita tai margariinia
- 1 ps Farina Suklaakakkujauho-seosta (300 g)
- 1 kananmuna (tai 1 dl omenasosetta)
- 100 g tummaa suklaata karkeana rouheena

Sulata voi uuninkestävässä (valurautapannussa. Ota pannu pois levyttä. Lisää noin puolet jauhoista, sekoita tasaiseksi ja anna jäähtyä hetki.

Sekoita joukkoon muna. Lisää loput jauhot. Lisää lopuksi suklaarouhe, sekoita nopeasti. Paista uunissa 175 °C:ssa 20–25 min.

**Vinkki!** Saat annoksesta maidottoman, kun käytät maidotonta margariinia ja maidotonta suklaata.



## Flatbread (6 kpl)

- 2 dl vettä
- 0,5 ps kuivahiivaa
- 1 ps Farina Pizza- ja piirakka-pohjaseosta (300 g)
- 2 rkl pestoa
- 1 rkl oliiviöljyä

paistamiseen öljyä tai rasvaa

### Täyte:

- pestoa
- 1 pkt Härkistä (250 g) punasipulia pilkottuna kirsikkatomaatteja pilkottuina avokadoa ranskankermää



Lämmitä vesi yli kädenlämpöiseksi (42 °C). Sekoita kuivahiiva pieneen erään jauhoja ja lisää veteen. Sekoita. Lisää pesto ja loput jauhot, vaivaa käsin tasaiseksi. Lisää loppuvaiheessa öljy. Laita taikina peitettynä jääkaappiin vetäytymään, n. 30 min.

Alusta taikina ja jaa kuuteen osaan (käytä tarvittaessa apuna gluteenitonta jauhoa). Kauli pyöreiksi leiviksi, paksuus alle 0,5 cm.

Paista leipiä parilapannussa runsaassa rasvassa 2–3 min/puoli, käännä.

Nosta paistetut leivät uunipellille. Levitä päälle pesto, Härkis, sipuli ja tomaatit (jos taitat leivät, täytä vain toinen puoli). Lämmitä leipiä uunissa (200 °C) 5–10 min, että täyte lämpiää.

Pilko avokado ja lisää leiville ranskankerman kera.

**Vinkki!** Saat annoksesta vegaanisen maidottomalla pestolla ja kaurapohjaisella ranskankermalla.





## Mukibrownie (1 kpl)

- 1 dl Farina Suklaakakku-  
jauhoseosta
- 0,5 dl vadelmia (tuoreita tai jäisiä)
- 1 rkl öljyä
- 2 rkl maitoa

Yhdistä ainekset mukissa, sekoita tasaiseksi. Lämmitä mikrossa täysillä 30 s kerrallaan, yhteensä 1,5–2,5 min. Tarkista joka välissä, mutta älä sekoita.

Brownie saa jäädä vähän löysäksi reunoilta.

**Vinkki!** Brownie onnistuu parhaiten mukissa, joka on tasainen tai levenee ylöspäin. Kakusta saa vegaanisen käyttämällä kasvimaitoa.

## Protskuletut (5–6 kpl)

- 1 annospussi Farina  
Lettujauhoseosta (150 g)
- 1 dl herajauhetta (vaniljan-  
tai suklaanmakuinen)
- 3 kananmunaa
- 2 dl maitoa

paistamiseen öljyä

Sekoita ainekset keskenään ja anna taikinän turvota noin 30 min. Paista pannulla runsaassa öljyssä.

**Vinkki!** Jos haluat annoksesta vähärasvaisemman, käytä pelkät valkuaiset ja lisää hieman nestettä. Saat letuista maidottomia, kun käytät kasvimaitoa ja heran sijaan riisiproteiinijauhetta.

# Onnea on...

## gluteeniton

Vuohelan Herkku tekee gluteenittomasta elämästä maukasta. Valmistamme kaikki tuotteemme Suomessa ja suosimme kotimaisia raaka-aineita. Kysy kaupasta, jos et löydä!

- Tuoreet leipomotuotteet ja keksit
- Pakasteet
- Farina-jauhotuotteet



KATSO  
HELPPO SIEMEN-  
NÄKKÄRIOHJE:  
[www.vuohelanherkku.fi](http://www.vuohelanherkku.fi)

Lisää reseptejä, tuotetiedot ja verkkokauppa:  
[www.vuohelanherkku.fi](http://www.vuohelanherkku.fi)



GLUTEENITON