

# Lasten makuun

Gluteenittomat ohjeet



# Helpasti hyvää kaka perheelle



## Mango-kookosletut (kuva kannessa)

(12–15 kpl)

- 1 ps Farina Lettujauho-seosta (150 g)
- 1 prk kookosmaitoa (200 ml)
- 1 dl mangososetta

paistamiseen öljyä  
pinnalle hedelmälohkoja

Sekoita ainekset hyvin keskenään.  
Anna turvota n. 30 min. Paista  
lettupannulla, koristele ja herkuttele.

## Juuressämpylät (n. 10 kpl)

- 1 ps Farina Pizza- ja piirakka-pohjaseosta (300 g) (kurpitsansiemeniä)  
vuokien voiteluun rypsiöljyä

- 1 tl kanelia

- 0,5–1 tl neilikkaa

- 1 tl leivinjauhetta

- 2 dl maustamatonta  
kaurajogurttia

- 1 dl hienoksi raastettua juuresta  
(esim. lanttua tai porkkanaa)

- 1 dl rypsiöljyä

Yhdistä kuivat ainekset. Sekoita joukkoon jogurtti ja juuresraaste. Lisää öljy ja vatkaa sekaisin. Nosteletaikeina voideltuihin muffinivuokiin, koristeletai halutessasi kurpitsansiemenillä. Paista 200 °C:ssa n. 25 min.

FARINA-  
JAUHOSEOKSILLA  
HELPOSTI  
HYVÄÄ



## Välipalakeksit (n. 10 kpl)

20 kpl pehmeitä taateleita  
1 dl vettä  
0,5 ps Farina Täysjyväleipä-  
jauhoseosta (175 g)  
1 dl rouhittuja cashew-  
pähkinöitä  
1 dl auringonkukansiemeniä  
1 dl omenasosetta  
1 rkl ruokaöljyä

### **Karpalo-kookos**

0,5 dl kuivattuja karpaloita  
0,5 dl kookoshiutaleita  
1 tl vaniljajauhetta

### **Omena-manteli**

0,5 dl pilkottua kuivattua omenaa  
0,5 dl mantelirouhetta  
1 tl kanelia

Sekoita taatelit ja vesi blenderillä soseeksi. Sekoita keskenään jauhot, pähkinärouhe ja siemenet. Lisää joukkoon taateli- ja omenasose sekä öljy. Sekoita tasaiseksi.

Jaa taikina kahteen kulhoon. Lisää toiseen taikinaan karpalo-kookosseoksen ja toiseen omena-manteliseoksen ainekset. Sekoita taikinat tasaisiksi.

Levitä taikinat leivinpaperoidulle uunipellille rinnakkain. Paista 150 °C:ssa n. 40 min.

Leikkaa kekseiksi heti kuuman mutta anna jäähtyä pellillä, jotta keksit pysyvät paremmin kasassa.





## Maidoton kookospuuro (2–3:lle)

- |         |                            |  |
|---------|----------------------------|--|
| 1 dl    | Farina Karkeaa riisijauhoa | Vatkaa riisijauho kylmään veteen.                              |
| 4 dl    | vettä                      | Lisää kookosmaito, sokeri ja suola.                            |
| 1 dl    | kookosmaitoa               | Kiehauta ja anna kypsyä 5 min koko ajan sekoittaen. Koristele. |
| 1–2 rkl | sokeria                    |  |
|         | riipaus suolaa             |  |

pinnalle pilkottua banaania, kookoslastuja ja manteleita.

## Suklaapuuro (2–3:lle)

- |        |                            |  |
|--------|----------------------------|--|
| 5 dl   | maitoa                     | Anna kiehua hiljalleen n. 5 min.   |
| 1 dl   | Farina Täysjyväriisijauhoa | Lisää voi ja anna hautua kannen alla vielä hetki. Ripottele päälle sokeria ja tarjoa maidon, marjojen ja suklaarouheen kera. |
| 0,5 dl | kaakaojauhetta             |  |
| 1 rkl  | voita                      |  |
|        | pinnalle sokeria           |  |

Mittaa pinnoitettuun kattilaan kylmä maito, ja vatkaa joukkoon riisijauho. Lisää suola ja kaakaojauhe. Kuumentaa kiehuvaan koko ajan vatkatuen.

**Vinkki!** Jos käytät sokeroimatonta kaakaojauhetta, lisää ohjeeseen sokeria.

# Nam

## koko perheelle

Vuohelan Herkku syntyi halusta todistaa, että gluteeniton voi maistua hyvälle. Valmistamme kaikki tuotteet Suomessa ja käytämme mieluiten kotimaisia raaka-aineita. Kysy kaupasta!

- Tuoreet leipomotuotteet ja keksit
- Pakasteet
- Farina-jauhotuotteet



KATSO  
ROCKY ROAD  
-LEIVOSTEN OHJE:  
[www.vuohelanherkku.fi](http://www.vuohelanherkku.fi)

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



GLUTEENITON