

# 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. Nosteletai kiina 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  
4 dl vettä  
1 dl kookosmaitoa  
1–2 rkl sokeria  
riipaus suolaa

Vatkaa riisijauho kylmään veteen.  
Lisää kookosmaito, sokeri ja suola.  
Kiehauta ja anna kypsyä 5 min koko ajan sekoittaen. Koristele.

pinnalle pilkottua banaania,  
kookoslastuja ja manteleita.

## Suklaapuuro (2–3:lle)

5 dl maitoa  
1 dl Farina Täysjyväriisijauhoa  
riipaus suolaa  
0,5 dl kaakaojauhetta  
1 rkl voita  
pinnalle sokeria

Anna kiehua hiljalleen n. 5 min.

Lisää voi ja anna hautua kannen alla vielä hetki. Ripottele päälle sokeria ja tarjoa maidon, marjojen ja suklaarouheen kera.

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