

# VÄLIPALAA pikkuunälkkään

## MANSIKKA-MYSLIMALJAT

2 ANNOSTA

200 g pakastemansikoita  
2 dl jogurttia  
2 dl muromyслиä

Pilko puolisolaneet mansikat kulhoihin ja kaada päälle jogurtti. Levitä päälle mysl.

Saat lisää proteiinia, kun sekoitat joukkoon raejuustoa.

## APPELSIINI-PISTAASIPÄHKINÄRAHKA

4 ANNOSTA

2 dl pistaasipähkinöitä  
2 appelsiinia  
½ dl hunajaa  
(1 rkl hienonnettua minttua)  
1 prk (250 g) maitorahkaa  
1 prk (200 g) vaniljajogurttia

Kuori ja rouhi pähkinät. Kuori ja leikkaa appelsiinit kalvottomiksi lohkoiksi. Sekoita appelsiinit ja niistä valunut mehu, hunaja ja halutessasi minttu. Sekoita toisessa kulhossa rahka ja jogurtti. Nostelee tarjoilumaljoihin kerroksittain appelsiiniseosta, pähkinöitä ja rahka-jogurttiseosta.

Kurkkua lisää välipalavinkkejä videoilta - yhteishyvä.fi



Pakastetut smoothiehedelmät nopeuttavat tekoa.

## HEDELMÄSMOOTHIE JA GRANOLA

2 ANNOSTA

		Granola	
1	mango	½ dl	mantelirouhetta
1	kiivi	½ dl	kaurahiutaleita
2 dl	appelsiini-mehua	1 rkl	voita
		1 rkl	fariinisokeria

Kuori ja paloittele mango sekä kiivi tehosekoittimeen tai tee juoma sauvasekoittimella kannussa. Lisää mehu ja pyöräytä sileäksi. Mittaa mantelirouhe, kaurahiutaleet, voi ja sokeri paisutinpannulle. Kuumenna ja sekoita kunnes seos paahtuu hieman. Anna jäähtyä. Lisää granola smoothien päälle.

## JAUHELIHA-PIHVITOASTIT

2 ANNOSTA

2 ruisleipäpalaa  
2-3 rkl leivettä  
1 tomaatti  
2 jauhelihapihviä (itse tehtyä taiaines)  
riipaus oreganoa  
2 juustoviipaleita

Kokeile myös erilaisilla sämpylöillä.

Voitele ruisleipien pohjaosat levitteellä. Viipaloi tomaatti. Nosta leiville jauhelihapihvit ja muutama tomaattiviipale. Mausta oreganolla. Aseta päälle juustoviipale ja ruisleipien kansi. Paahda voileipägrillissä tai vohveliraudalla.



## KINKKUMUNAKAS UUNISSA

4 ANNOSTA

6-8 kananmunaa  
1 dl maitoa  
¼ tl suolaa  
riipaus mustapippuria  
1 dl kinkkukuutioita  
1 dl juustoraastetta  
6 kirsikkatomaattia

Laita päälle kurkkua, paprikaa, kinkkua, juustoa tai munavoita.

Sekoita munat, maito, mausteet ja kinkkukuutiot. Kaada seos leivinpaperilla vuorattuun, suorakaiteen muotoiseen uunivuokaan. Lisää pinnalle juustoraaste. Kypsennä munakasta 200-asteisessa uunissa 15-20 minuuttia. Kun munakas on puoliksi hyytynyt, lisää pinnalle puolitetut tomaatit.

## KAURARIESKAT

8 KAPPALETTA

3 dl kaurahiutaleita  
1 dl vehnä jauhoja  
½ tl suolaa  
1 prk (200 g) kermaviiliä  
1 kananmuna



Sekoita kuivat aineet kulhossa. Lisää joukkoon kermaviili ja kananmuna, sekoita tasaiseksi. Jaa taikina kahdeksaan kasaan leivinpaperoidun uunipellin päälle. Painele jauhoisilla käsillä litanoiksi leiviksi. Paista 250-asteisen uunin keskitasolla noin 12 minuuttia.