

## Tattari-hirssi-viikunatuorepuuro

Tätä tuorepuuron reseptiä voi pitää pohjana & vaihdella hedelmiä. Esim. raasta omenaa & lisää vasta kun puuro on ”valmis”, sekaan voi laittaa myös kanelia.

2-3 annosta: tuorepuuro on erittäin täyttävää

- **1 dl tatarisuurimoita**
- **¼ dl hirssiä**
- **2 kuivattua viikunaa tai luumuja**
- **1 tl kookosöljyä lämpimään vesitilkkaan sulatettuna**

Jätä pestyt tattarit ja hirssit likoamaan yön yli. (Tattari on hyvä huuhdella lävikössä useaan kertaan kylmällä vedellä. Sitten kerran kiehuvalle vedelle ja kerran vielä kylmällä vedellä. Kuuma vesi irrottaa punaista väriä)

Pese viikunat ja jätä likoamaan yön yli. Viikunat pestään ja jätetään likoamaan yön yli.

Huuhtelee aamulla tattarit ja hirssit. Heitä liotusvesi pois.

Laita suurimot sekä viikunat liotusliemineen tehosekoittimeen. Sekoita mukaan kookosöljy ja lisää vettä tarpeen mukaan.

# Kaurapuuro marjoilla ja pellavansiemenillä

(mikä tahansa muukin siemen käy)

- 1 dl kaurahiutaleita (tai quinoahiutaleita, tai hirssiä tai tattaria)
- 2 rkl pellavansiemen**ROUHETTA**
- 1 dl marjoja
- **nokare kookosöljyä tai voita 'voisilmäksi'**

Valmista puuro pakkauksen ohjeen mukaisesti. Lisää pellavansiemenrouhe juuri ennen kun puuro on valmista. Lisää lautaselle 'voisilmä', levitä marjat puuron pinnalle ja nauti.



## Tuorepuuro siemenistä

(siemenet liotettu yli yön - kaada vesi pois)

- **½ dl auringonkukansiemeniä**
- **½ dl kuorimattomia seesamsiemeniä**
- **banaani**
- **1dl pakastemarjoja**

Sekoita ainekset tehosekoittimessa ja nauti.

# Munakas

1 annos

Helppo peruspohja. Käytä maustamisessa mielikuvitusta & jääkaapin antimia. Munakassuikaleita voi käyttää lisänä myös salaateissa tai pastan asemesta.

Perusohje:

- **2 kananmunaa**
- **2 rkl vettä**
- **suolaa & pippuria**
- **voita paistamiseen**

Vatkaa munien koostumus kevyesti rikki haarukalla & lisää vesi ja mausteet. Kaada seos kevyesti voilla siveltyyn paistinpannuun & sekoita varovasti puulastalla, kunnes munaseos hyytyy & kiinteytyy sopivasti.

## Täyte-ehdotuksia:

Parsaa ja mozzarellaa

- **50-75g vihreää parsaa (n. 3 kpl)**
- **2 rkl raastettua mozzarellajuustoa**

Fetajuustoa & aurinkokuivattuja tomaatteja

- **50 g murustettua fetajuustoa**
- **1 rkl hienonnettuja aurinkokuivattuja tomaatteja**
- **muutama siemenetön musta oliivi**

Herkkusieniä & pekonia

- **5-6 tuoretta herkkusientä**
- **75 g pekonia tai kinkkua**
- **hieman juustoraastetta, mieluiten parmesaania**

---

Aamiainen - aloita aamu aina isolla vesilasillisella heti herätessä.

Hyvä aamiainen sisältää aina proteiineja, laadukkaita rasvoja ja hiilihydraatteja.

Aamiainen on tärkeä aineenvaihdunnan ja suorituskyvyn kannalta. Älä jätä väliin!



Parmankinkkua, rucolaa & pinjansiemeniä

- **2 viipaletta parmankinkkua tai muuta ilmakuivattua kinkkua**
- **kourallinen rucolaa**
- **hieman paahdettuja pinjansiemeniä**

Savulohta & raastettua piparjuurta

- **50 g lohta**
- **vastaraastettua piparjuurta maun mukaan**
- **1 viipaloitu punasipuli**

## Marjainen smoothie

- 2 dl vettä
- 1 dl maustamatonta luonnonjogurttia
- 2 dl pakastemarjoja (esim. mustikoita/viinirypäleitä/tai vadelmia)
- 1 hedelmä
- 20 g pähkinöitä (esim. 20 mantelia) tai siemeniä

Sekoita ainekset tehosekoittimessa ja nauti.



## Tomaattinen energiasmoothie

- 1 dl vettä
- 4 tomaattia lohkoina
- 1 porkkana paloiteltuna
- 2 rkl siemeniä
- 1 rkl oliiviöljyä
- 1 rkl limemehua

Sekoita ainekset tehosekoittimessa ja nauti.

## Mansikkamunakas

- **2 muna**
- **1 -2 tomaattia**
- **3 dl mansikoita / tai jotain muita marjoja**
- **tilkka öljyä (kookosöljyä) tai voita paistamiseen**
- **ripaus merisuolaa ja pippuria**

Sekoita munat, suola, pippuri ja tomaatti keskenään ja kaada öljyllä kuumennetulle pannulle.

Kumoa munakas lautaselle ja levitä marjat sen päälle.



## Juustomunakas ja hedelmää

- **2 muna**
- **50 g kypsytettyä juustoa**
- **tilkka öljyä tai voita paistamiseen**
- **merisuolaa ja pippuria**
- **3 dl kasvismehua**

Sekoita munat ja raastettu juusto, suola ja pippuri keskenään ja kaada öljyllä kuumennetulle pannulle.

Paista kunnes seos kokonaan hyytynyt.

Nauti kasvismehu /smoothie (esim. porkkana/selleri /tomaatti tai viherjauhejuoma) aterian päätteeksi.

## Marjoja, munia ja juustoa

- 1 kananmuna
- 1 ruisleipä (yli 50% täysjyvää)
- nokare voita leivän päälle
- 1-2 viipaletta pitkään kypsytettyä juustoa
- 4-5 dl marjoja / tai 2 hedelmää

# Pekonilla maustettu munakokkeli

1 annos

- **2-3 kananmunaa**
- **1 rkl kermaa**
- **suolaa & pippuria**
- **voita**
- **2-3 viipaletta pekonia**
- **1 tomaatti**

Vatkaa munat kevyesti kulhossa & sekoita joukkoon kerma, suola & pippuri.

Sulata voinokare paistinpannussa & kaada seos pannuun.  
Sekoita aineksia koko ajan, kunnes kokkeli saa hieman väriä.  
Pekoniviipaleet voi paistaa pannun toisella reunalla.

Tarjoa munakokkeli tomaattiviipaleiden tai jonkin muun kasviksen kera.  
Pekonin voi korvata tuoreilla herkkusienillä.