

Hyvän olon herkkukulho

Herkullinen, helppo ja terveellinen eväsateria syntyy kokoamalla eväsrasiaan kvinoa, tofua, kauden kasviksia ja kruunamalla annos lehtikaalipestolla.

Proteiininlähteinä tässä annoksessa ovat tofu, eli soijapapujuusto, kvinoa ja hampunsiemenet. **Yhdestä annoksesta saa proteiinia noin 29 g/annos (1/3 ruokaohjeesta).**

Raaka-aineet (2-3 annosta)

Porkkanatofu

- 1 pkt maustamatonta tofua
- 1 porkkana pienellä terällä raastettuna
- 1/2 tl rouhittua mustapippuria
- 1/2 rkl rypsiöljyä

Valmistusohje: Kuumenna öljy pannussa ja lisää kuutioitu tofu. Kääntelee tofuja 3-5 minuuttia pannulla, kunnes ne ruskistuvat hieman. Lisää hieno porkkanaraaste ja anna hautua viisi minuuttia kannen alla miedolla lämmöllä.

Lehtikaalipesto

- 1 dl kotimaisia hampunsiemeniä
- 1-2 valkosipulin kynttä
- 1,5 dl rypsiöljyä (voimakkaampi maku kylmäpuristetusta öljystä)
- 6 lehtikaalin oksaa (poista niistä kovat rangat)
- ½ dl raastettua parmesaanijuustoa (vegaaniversioon hiivahiutaleita)
- 1 tl hienonnettua rosmariinia
(1/2 tl jodioitua suolaa, huomioi parmesaanijuuston suolaisuus)

Valmistusohje: Hienonna rosmariini morttelissa. Soseuta kaikki ainekset tasaiseksi tahnaksi tehosekoittimessa. Jos tahna on liian jämää, lisää öljyä - jos taas liian vetelää, laita mukaan reilummin lehtikaalia.

Keitettyä kvinoa 2 dl annosta kohden. Keitä pakkauksen ohjeen mukaan.

Kasviksia

Esimerkiksi sieniä paistettuna, juureksia pannulla nopeasti freesattuna ja leikkopapuja höyrytettyinä.

Mustikkatuorepuuro

Tämä terveellinen mustikkapiirakan makuinen tuorepuuro kruunaa aterian ja se valmistuu itsestään. Tuorepuuro on myös mainio aamupala.

Proteiininlähteinä tässä annoksessa on hamppuruuhe, kaurahiutaleet sekä pellavansiemenrouhe. **Yhdestä aamupala-annoksesta saa proteiinia noin 10 g** (annos puolet annetusta ruokaohjeesta). Suurempaan nälkään voi mennä kuitenkin koko annos, josta tulee silloin 20 g proteiinia. Hamppurouheen määrää voi myös halutessaan lisätä.

Raaka-aineet (aamupalaksi 1-2 annosta, jälkiruokana 2-3 annosta)

1,5 dl kaurahiutaleita
3 dl kaurajuomaa
2 dl mustikoita
4 rkl hamppuruuhetta
1 rkl pellavansiemenrouhetta
reilu ripaus kardemummaa
(loraus hunajaa)

Anna puuron tekeytyä useita tunteja, esimerkiksi yön yli. Soseuta sauvasekoittimella ja nauti jälkiruoaksi tai aamupalaksi. Jos halut tuorepuurosta juotavaa, lisää nesteen määrää. Hamppurouhetta voi myös lisätä oman maun mukaan.