

Inkoonpuuro, Pastanttipuuro (Marttojen ohje, tee annos nelinkertaisena)

6-7 perunaa (ei kesäisiä uusia perunoita, vaan paksukuorista perunaa)

1 l vettä

1 tl suolaa

2dl ruisjauhoja (ohrajauhoja)

Kuori ja lohko perunat ja keitä ne kypsiksi suolalla maustetussa vedessä. Kaada keitinvesi talteen ja survo perunat kattilassa. Sekoita keitinvesi perunasoseen joukkoon ja kuumenna kiehuvaaksi. Vispilöi jauhot soseeseen pienissä erissä, ettei paakkunnu. Keitä hiljalleen hauduttaen n.tunti välillä sekoittaen. Tarkista maku ja tarjoa puuro voisilmän ja maidon kanssa kuumana.

Lisäke: kirnuvoisilmä tai maitoa

Kaurahelmipuuro uunissa (tee annos nelinkertaisena)

1 litra laktoositonta maitoa tai kauramaitoa

2dl vettä

2dl Kaurahelmiä

1rkl rypsiöljyä

1 tl suolaa

Voitele vuoka öljyllä ja lisää kaikki aineet, sekoita hyvin.

Paista uunissa 6 tuntia 100:ssa *ssa ja

loppu aika 120°C:ssa, kunnes pinta on kauniin ruskea ja ryynit ovat pehmenneet.

lisäkkeeksi mustikkakeittoa tai kanelisokeria

Hirssipuuro kookosmaitoon (tee annos nelinkertaisena)

5 dl vettä
3dl hirssinjyviä
4 rkl kylmäpuristettua oliiviöljyä tai voita
1 tl suola
5dl kookosmait

Lisukkeeksi: tyrni-appelsiinikeittoa

1l laimennettua tyrnimehua,1,5 dl sokeria,2rklperunajuho keitetään joukkoon 2 appelsiinia pieninä kuutioina

Mittaa vesi kattilaan ja kuumenna kiehuvaaksi.Mittaa hirssinjyvät isokokoiseen siivilään. Huuhtelee jyvät ensin kylmällä vedellä, sitten hetki tulikuumalla vedellä ja lopuksi vielä kylmällä vedellä.Lisää hirssi, oliiviöljy, suola keitinveteen. Keitä miedolla lämmöllä kannen alla välillä sekoitellen, kunnes kaikki vesi on imeytynyt hirssinjyviin.Lisää kookosmaito ja hauduta hiljalleen puuroksi. Puuron keittoaika on noin kaikkienensa noin 20–25 minuuttia.

Ahvenanmaan pannari (Yhteishyvä) tee annos nelinkertaisena

3 kpl kananmunaa
1 dl sokeria
5 dl laktoositonta maitoa
2 dl vehnä jauhoja(tai gluteenittomia jauhoja)
1/2 tl kardemummaa,1/2 tl suolaa
5 dl riisipuuroa

Vatkaa munien rakenne rikki kulhossa. Sekoita joukkoon sokeri, maito, vehnä jauhot, mausteet ja riisipuuro. Kaada taikina noin 25 x 35 cm:n kokoiselle pienelle, leivinpaperoidulle uunipellille. Paista pannukakkua 225-asteisen uunin keskitasolla noin 30 minuuttia.

Tarjoile hillon, marjojen ja kermavaahdon kera.