

Laukaan Marttojen vihjeitä joulun alla ruokopöytään

Ohjeissa suosittu kotimaisia raaka-aineita, puurot voi toteuttaa helposti erityisruokavalioiden noudattaville sopiviksi.

UUNISSA HAUDUTETTU KAURASUURIMOPUURO ja PUOLUKKAKEITTO

TUOREPUURO

4 dl	Kaurahiutaleita
0,5 dl	Auringonkukansiemeniä
0,5 dl	Seesaminsieniä
1 dl	Mustaherukkaa
1 dl	Vadelmaa
5 dl	Mantelijuomaa
	Sokeria, suolaa

Murskaa siemenet nesteen joukkoon sauvasekoittimella, lisää herukat ja murskaa myös ne. Mausta sokerilla ja ripauksella suolaa, lisää kaurahiutaleet ja vadelmat.

Anna puuron turvota yön yli.

Tarjoa maidon tai vaniljakastikkeen kera.

OMENAKAKKU ILMAN UUNIA

75 g	Voita / margariinia
1 dl	Sokeria
6 dl	Kaurahiutaleita
1 - 2 tl	Kaakaojauhetta
4 -5 dl	Omenasosetta

Sulata rasva, lisää sokeri sekä kaurahiutaleet ja paahda ne . Lisää kaakaojauhe ja jäähdytä hieman. Laita seos omana soseen kera kerroksittain vuokaan ja anna jähmettyä. Tarjoa kermamaidon tai vaniljakastikkeen kera.