

Maukasta mukavasti

*Virtasalmen Viljatuotteen
gluteenittomilla jauhoilla ja jauhoseoksilla*

Virtasalmen Viljatuote Oy

on perinteitä ja ruoan puhtautta kunnioittava perheyritys, joka on erikoistunut Suomessa valmistettaviin, gluteenittomiin elintarvikkeisiin. Kotimaisen tuotannon täydennykseksi Virtasalmen Viljatuote jauhaa ja pakkaa runsaan valikoiman luontaisesti gluteenittomia viljoja: riisiä, maissia, hirssiä, tattaria, tefiä ja leivonnan apuaineena käytettävää psylliumia.

Virtasalmen Viljatuotteella on omat, erilliset tuotantotilat gluteenittomille tuotteille. Huolellinen omavalvonta sekä säännölliset laboratoriotestit tuotteiden puhtaudesta takaavat turvallisuuden ja ovat yritykselle kunnia-asia.

Etelä-Savossa, Pieksämäellä sijaitseva yritys on tuottanut maukkaita ja myös erityisryhmille sopivia myllytuotteita jo vuodesta 1995 lähtien.



Kotoillaan gluteenitta!

Leipominen – myös ilman gluteenia – on hauskaa! Gluteeniton leivonta on monilta osin jopa helpompaa kuin tavanomainen. Ravinteikkaita raaka-ainevaihtoehtojakin on runsaasti. Kun hallitset muutaman perusniiksin, voit antaa mielikuvituksesi lentää.

Yhdistämällä täysjyväisiä, luonnostaan gluteenia sisältämättömiä jauhoja: tattaria, riisiä, maissia, hirssiä ja tefiä, saat uusia, jännittäviä makuja, lyömättömiä ravintoarvoja ja kaipaamasi kuidun vaivattomasti. Kokonaisuudesta on helppo jättää pois se, mikä ei jollekin ruokailijalle sovi tai maistu. Vaihtelevuus eli rotaatiokaan ei ole ongelma. Yksinkin nämä viljat taipuvat moneksi.

Vaihtoehtoisesti voit käyttää valmiita jauhoseoksia. Niitä voi myös välillä piristää korvaamalla osan jauhoista tattarilla, tefillä tai täysjyväjauhojen yhdistelmällä. Näin leivonnaiset saavat uutta ilmettä.

Gluteenilla vai ilman?

Gluteeni on vehnän, rukiin, ohran (ja kauran) sisältämä valkuaisaine, joka tekee taikinasta kestäväää ja helposti muotoiltavaa. Valmiissa leivonnaisessa se sitoo rakennetta ja tuo kuohkeutta. Gluteenin huono puoli on sen heikko sulavuus ja se aiheuttaa keliakian tunnettua autoimmuunisairautta.

Gluteenille herkistyneet voivat ehkäistä monia terveyshaittoja korvaamalla gluteenia sisältävät viljat gluteenittomilla vaihtoehdoilla. Mikäli epäilet gluteenin sopia, testautu ennen gluteeniviljoista

luopumista, oletko keliakikko. Keliakian hoito on yksinkertaista: maukas ja terveellinen ruoka vain osin toisenlaisista aineksista!

Rakennetta kuidulla

Gluteenittomilla raaka-aineilla leivottaessa puuttuvaa sitkoa voidaan korvata mm. käyttämällä apuaineena kosteutta sitovaa psylliumkuitua. Ratamonsiemenkuorista saatava jauhe sisältää kauran liukoista kuidusta tuttua beetaglukaania.

Leivontavuoat (esim. silikoni tai teflon) auttavat pikkupullia, sämpylöitä ja hiivaleipiä säilyttämään muotonsa. Myös ilman vuokaa tulos on mainio, vaikkakin hieman matalampi.

Vinkkejä perusleivonnaisiin

Maukasta mukavasti antaa vinkkejä ja perusohjeita leivonnaisiin, jotka ovat maukaita ja meheviä myös leipomista seuraavina päivinä. Reseptien raaka-aineet ovat luontaisesti gluteenittomia, maidottomia ja soijattomia. Ohjeissa ja Virtasalmen Viljatuotteen gluteenittomissa tuotteissa ei käytetä kauraa¹ eikä vehnätärkkelystä.

Ravinteikkaat jauhot ja niistä valmistetut leivonnaiset sopivat monipuolistamaan kenen tahansa ruokavaliota, vaikka mitään terveysongelmia ei olisi. – Kääri siis hihasi, leivo ja nauti lämpimäisistä yhdessä ystäväsi kanssa rajoitteista riippumatta!

¹ Keliakikot voivat virallisen suosituksen mukaan käyttää ruokavaliossaan puhdasta kauraa, joka on viljelty ja käsitelty erillään gluteenia sisältävistä viljoista. Kaura ei kuitenkaan automaattisesti sovi kaikille keliakikoille tai vilja-allergisille.

Vihkosen reseptit:

Aamiaissämpylät 5
Pinaattileipä – Go! 4
Reilut reikäleivät 6
Teeleivät 9

Herkkuleivät15
Kinkkupiirakka. 8
Kulmakunnan parhaat

lihikset10
Pikkupitsat 8
Polentapannari15
Riisipiirakat 7
Sienipiirakka. 8

Banaanimuffinit14
Hasselpähkinä-
suklaakeksit12
Kekkerikeksit14
Maustekakku12
Mehevät munkit . . .11
Mutakakku13
Pirteä marjapiiras . .12
Unelmatorrttu15
Vaalea ja tumma
täytekkupohja . .13

Helppo vuokapulla

5½ dl	vaaleaa jauhoseosta	Täytä hillolla,
1½ dl	sokeria	kaneli-sokerilla ja
1 tl	suolaa	margariinilla tai
1 tl	jauhattua kardemummaa	vaniljatäytteellä,
½ ps	kuivahiivaa	jossa on
5 dl	(lämmintä) vettä	25 g margariinia,
35 g	maidotonta margariinia	2 rkl sokeria ja
	raesokeria	1 tl vaniljasokeria.

SEKOITA kuiva-aineet, lisää vesi ja sekoita tasaiseksi puuhaarukalla. Lisää taikinaan sulatettu margariini.

Huuhtelee silikonivuoka kylmällä vedellä. Levitä taikinaa piirakkavuokaan (voitele tarvittaessa). Anna pullan kohota lämpimässä vähintään puoli tuntia. Ripottele pinnalle raesokeria ja paista 200-asteisessa uunissa noin 25 minuuttia.

Taikinan voi paistaa myös pikkupulliksi (24 kpl) muffinivuoissa. Paistoaika on silloin noin 15 minuuttia.

Pikkupullia tehtäessäkin taikinaan ei tarvitse vaivata ja se on hyvin haurasta. Myös rakenne on hieman erilainen kuin perinteisistä aineksista leivottaessa, mutta maku on tuttu. Vuokapulla on mehevää myös leipomista seuraavana päivänä ja sen voi pakastaa.



Muistathan, että:

- gluteenittoman leivonnaisen on oltava täysin gluteeniton: huomioi myös vuoan jauhotus sekä leiviniinan ja leikkuulaudan puhtaus
- valmista, käsittele ja tarjoile gluteenittomat erillään gluteenia (= vehnää, ruista ja ohraa) ja kauraa (ks. s. 2 alaviite) sisältävistä
- gluteenittomille leiville on varattava oma veitsi ja levite
- erityisruokavalio kulkee mukana kaikkialle: se on kohteliasta huomioda niin arjessa kuin juhlassa
- kunnon aineksista saat maistuvaa tarjottavaa, joka sekä sopii että maistuu kaikille
- gluteenittomuus ei välttämättä ole ainoa rajoite; kysy esim. sopiiko maito.

Kunnon aineksista leipoo leikiten:

Vaalea gluteeniton jauhoseos

- sekä suolaisiin että makeisiin leivonnaisiin
- luonnolliset raaka-aineet
- ei vehnätkärlästä



Tumma gluteeniton jauhoseos

- suolaisiin ja makeisiin leivonnaisiin
- kotimaiset, puhtaasti ja luonnolliset raaka-aineet
- ei vehnätkärlästä



Psylliumjauhe

- toimii kuitulisänä ja tuo mehevyyttä
- puhdas luonnontuote (ks. s. 2)



Tattarilese

- Viilin kanssa, jurgurtiin tai kiiseliin kuitulisäksi
- leivontaan tuomaan makua ja näköä



Pellavansiemenrouhe

- kotimainen kuitulisä
- myös makeisiin leivonnaisiin

Pinaattileipä - Go!

6 dl	kuumaa vettä	Go! vihreää väriä
1 pss	pakastepinaattia	leipään tai leivälle
1 tl	psylliumia	saat myös
1½ tl	suolaa	yrteillä.
1 pkt	vaaleaa jauhoseosta	
1 ps	kuivahiivaa	

KEITÄ vesi, lisää jäinen pinaatti ja sekoita. Lisää muut aineet ja sekoita tasaiseksi. Kaada taikina 1½ litran leipävuokaan ja peitä vuoka leivinliinalla. Anna kohota vähintään puoli tuntia. Paista 200-asteisessa kiertoilmahuuunissa noin 45 minuuttia. (Ilman kiertoilmatoimintoa lämpötila 225 °C.) – Valmis!

Näin leivot mehevää leipää:

- puolta litraa vettä kohti 1 rkl psylliumia
- lisää psyllium nesteeseen; voit sekoittaa sen myös jauhoihin
- jauhoja yhteensä yhtä paljon kuin vettä
- käytä leivonnassa vaihdellen kahta kolmea viljalajia, esim. tattaria, maissia ja riisiä
- kun vaihdat jauhoja, huomioi erot eri jauhojen nesteenimukyvyssä
- näillä suhteilla nesteliträn gluteeniton taikina vastaa valmiiden leivonnaisten määrältään puolen litran gluteenipitoista taikinaa

Vauhtia väreillä:

Ready! Käytä teeleipien nesteenä tomaattimurskaa; sopii myös pitsa-pohjaksi.

Steady! Mausta leipä tai sämpylät porkkanalla ja siirapilla. Myös tyrni ja appelsiini sopivat leipään – ja tietysti kakkuihin!



Aamuun, iltaan ja välipalalle:

Vanilliini-hunajamuro

- sopii niin mehukeiton kuin maidon tai jugurtinkin kaveriksi



Riisi & maissi aamiaishiutaleet

- Rpeat hiutaleet maistuvat marjojen ja hedelmien kera
- saat välipalaan vaihtelua lisäämällä joukkoon pähkinöitä
- ei sisällä mallasuutetta
- kokeile myös leivonnassa



Tattarihiutale

- Keitä hiutaleista maukas ja ravitseva puuro vikkellästi
- nauti kotimaisten marjojen kera
- puuro-ohje pakkauksessa



Aamiaissämpylät

NOIN 20 KPL

1 l	vettä
2 rkl	psylliumia
1½ dl	tattarirouhetta tai -leseitä
½ pkt	hiivaa
2½ tl	suolaa
3½ dl	tattarijauhoa
2 dl	täysjyväriisijauhoa
2½ dl	maissijauhoa

leipomiseen: tattarijauhoa

SEKOITA psyllium veteen ja anna turvota 15 minuuttia. Murena hiiva erilliseen pieneen astiaan, lisää joukkoon suola ja sekoita kunnes seos nesteytyy. Lisää hiivaneste taikinaan ja sekoita. Mittaa joukkoon tattarirouhe. Voit antaa rouheen turvota hetken. Mittaa taikinaan jauhot ja sekoita tasaiseksi. Anna taikinan hengähtää hetki leivinliinan alla.

Jaa taikina tattarijauhoa apuna käyttäen sämpylöiksi. Anna kohota leivinliinan alla ja paista 225–250 asteen lämpötilassa 18–25 minuuttia, kunnes ne saavat kaunistaa väriä sekä pinnalle että pohjaan.

Säilytä ilmastavasti. Sämpylät ovat meheviä myös pakastamisen jälkeen.



Evääksi maukkaalle makumatkalle:

Tattarijauho

- sopii monipuolisesti leivontaan
- yhdistä muihin jauhoihin, jauhoseoksiin tai käytä sellaisenaan



Karkea tattarijauho

- tuo kuohkeutta ja rapeutta
- saatavana tilaamalla suoraan Viljatuotteesta

Tattarirouhe

- herkullinen, rouheinen lisä sämpylöihin ja leipiin
- täyteläisiin puuroihin



Tattarisuurimo

- kokonainen, kuorittu tattarisuurimo sopii haudutettuihin patoihin, puuroihin
- lisukkeeksi riisin tapaan

Maissijauho

- tuo iloisen keltaista väriä ja pehmeää makua
- yhdistä esim. tattariin ja riisiin



Reilut reikäleivät

3–4 KPL

- | | | |
|----------|--------------------------------------|--|
| 1½ l | vettä | Juuren saat edellisestä taikinasta tai esimerkiksi Eilamarin hapankorpuista www.eilamari.fi . |
| 7½ dl | (karkeaa) tattarijauhoa | |
| 3 rkl | psylliumia | |
| 1 dl | pellavansiemenrouhetta | |
| 1–1½ rkl | merisuolaa | |
| 2 dl | täysjyväriisijauhoa | |
| 2 dl | tummaa tefijauhoa (tai maissijauhoa) | |
| | leipomiseen: tattarijauhoa | |

MITTAA kulhoon vesi, tattarijauhot ja juuri. Peitä astia puhtaalla liinalla tai kannella, mutta älä sulje kantta tiiviisti. Anna velliin hapantua ½–1 vuorokauden ajan. Valmiin juurivelliin pohjalta nousee kuplia, kun sitä sekoittaa.

Sekoita loput ainekset keskenään ja lisää seos taikinaan vähän kerrallaan. Taikina jää ensin hyvin löysäksi, mutta kiinteytyy psylliumin turvotessa. Kohota taikinaa vähintään pari tuntia. Pidempikään kohotus ei haittaa.

Leivo taikinasta 3–4 pyöreää reikäleipää ja anna leipien kohota ennen paistamista puolisen tuntia. Paista 250-asteisessa uunissa noin 25 minuuttia.

Säilytä leivät ilmastavasti tai pakasta, jotta leivän runsas kosteus ei homehduta leipää. Ilman hiivaa leivottava hapankorpu onnistuu varmimmin täydenkuun tietämillä.



Vaaleaa, tummaa – vai molempia?

Hieno riisijauho

- pikkuleipien, kakkujen ja muffinien leivontaan
- sopii myös leivitykseen ja leipätaikinoihin



Tumma riisijauho

- monipuolinen leivontajauho
- täysjyväriisistä
- yhdistä esim. tattarin ja maissin kanssa



Karkea riisijauho

- puuroihin ja velleihin
- leivontaan (sitoo runsaasti nestettä)



Tumma tefijauho

- hirssinsukuinen viljalaji
- tuo leivonnaiseen suklaanruskeaa väriä
- tefiä on käytetty perinteisesti hapattettuna, mutta se sopii myös makeisiin leivonnaisiin



Riisipiirakat

KUORI:

- | | | |
|---------------|---|--|
| 3 dl | vettä | Kuoritaikinan voi tehdä myös yhdistellen psylliumista, tattarista, teffistä ja/tai riisistä. |
| 1 tl | suolaa | |
| 4½ dl | tummaa jauhoseosta | |
| TÄYTE: | | |
| 3 dl | puuroutuvaa riisiä | |
| 1½ l | vettä | |
| 1 tl | suolaa | |
| 1 rkl | maidotonta margariinia | |
| (1 | kananmuna) | |
| | leipomiseen: tattarijauhoa | |
| | voiteluun: sulaa maidotonta margariinia | |

SEKOITA kuoritaikinan ainekset tasaiseksi taikinamassaksi. Keitä riisipuuro ja lisää valmiiseen, hieman jäähtyneeseen puuroon rasva (ja kananmuna).

Jaa taikina 25–30 osaan: pieni piirakka pysyy paremmin koossa. Kauli taikinapaloista ohut kuori, nosta kuori pellille ja laita sen keskelle pari ruokalusikallista riisipuuroa. Rypytyä reunat. Paista piirakoita 250-asteisessa uunissa 10–15 minuuttia.

Voitele piirakat kuumina margariinisulalla ja tarjoa munavoin kera. Maidoton munavoi syntyy kovaksi keitetyistä kananmunista ja maidottomasta margariinista sekä ripauksesta suolaa.



Rehdit eväät ja ruokaosat piiraat

VINKKI: Mikäli ruokavalioosi sopii jokin juusto, voit tehdä pikkupitsojen täytteen myös rasvattomana.

Kinkku- ja sienipiirakka (PIIRAKKAVUOASSA)

POHJA:

100 g maidotonta margariinia
½ tl suolaa
4 dl vaaleaa jauhoseosta
1 tl leivinjauhetta
1½ dl vettä

VINKKI:

**Kurkkusalaatin
voi korvata
suolakurkulla
ja sipulilla.**

KINKKUTÄYTE:

2–2½ sipuli-kurkkusalaattia
200–300 g laadukasta savukinkkua

SIENITÄYTE:

8 dl tuoreita siitake- tai herkkusieniä
1½ dl hillosipuleita
1 prk vihreitä oliiveja
15 kirsikkatomaattia

**Kookosmaidon
sijaan voit
käyttää myös
muuta kasvis-
pohjaisia
maitoja tai
kermaa, jos ne
sopivat ruo-
kailijoille.**

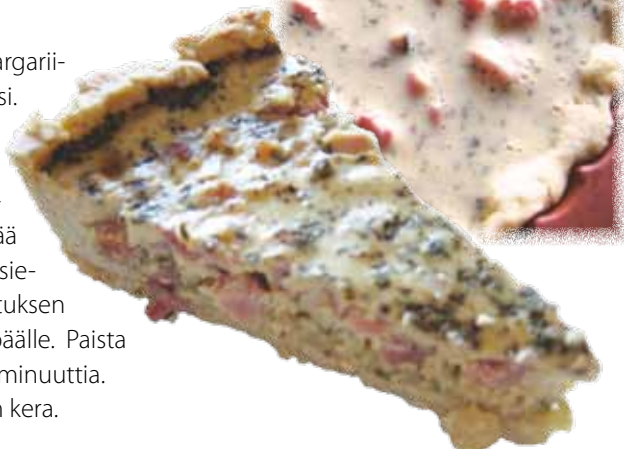
KUORRUTUS:

2½ dl kookosmaitoa
3 munaa
ripaus suolaa
½ tl paprikajauhetta
ripaus mustapippurirouhetta
1 tl basilikaa

NYPI kuiva-aineet ja pehmeä margariini. Lisää vesi ja sekoita tasaiseksi. Painele taikina piirakkavuon pohjalle ja reunoille.

Levitä pohjalle kurkkusalaatti tuomaan kosteutta. Lisää kinkkusuikaleet tai siivutetut sienet ja kasvikset. Sekoita kuorrutuksen ainekset ja kaada täytteiden päälle. Paista 200-asteisessa uunissa noin 40 minuuttia.

Tarjoile piirakka tuoresalaatin kera.



Pikkupitsat 24 kpl:

POHJA:

5 dl lämmintä vettä
1 tl suolaa
1 rkl psylliumia
5 dl tattarijauhoa
1 dl tummaa riisijauhoa

leipomiseen tattari- tai riisijauhoa

TÄYTE:

2 prk tomaattipyrettä
3 prk tonnikalaa öljyssä
1 sipuli
1 prk oliiveja (noin 100 g)
1 pieni paprika
pitsamaustetta tai oreganoa

YHDISTÄ kuiva-aineet keskenään, lisää neste ja sekoita huolellisesti. Taikina kiinteytyy muutaman minuutin vaivaamisen jälkeen.

Anna taikinan levähtää hetki.

Jaa taikina 24 osaan ja taputtele paloista pieniä, pyöreitä pitsapohjia. Käytä apuna riittävästi jauhoa. Levitä pohjille tomaattipyre. Hienonna sipuli, oliivit ja paprika erikseen, yhdistä ne tonnikalaan ja levitä täyte pitsoille. Täytteen mehevyys syntyy öljystä. Paista 225-asteisessa uunissa 12–15 minuuttia eli kunnes pohja saa hieman ruskeaa väriä.

Teeleivät

9–12 kpl:

3 dl vaaleaa jauhoseosta
1½ dl hirssijauhoa
1½ tl leivinjauhetta
¾ tl suolaa
2½ dl vettä
3 rkl ruokaöljyä

pinnalle hirssihiutaleita

LAITA uuni lämpenemään 225 °C.

Mittaa kuiva-aineet kulhoon, lisää lämmin neste ja sekoita taikina tasaiseksi. Nosta taikinaa lusikalla uunipellille ja tasoita ohuiksi pyöreiksi leipäsiiksi. Piste leipäsiä muutama kerta haarukalla ja paista noin 15 minuuttia. Tarjoa heti.

Teeleivät voi leipoa myös pelkästä vaaleasta jauhoseoksesta. Teeleipätaikina sopii myös piirakkapohjaksi suolaiselle piirakalle.

Hirssijauho ja -hiutale

- lempeä ja ravitseva viljalaji, joka muistuttaa kauraa
- sopii käytettäväksi sekä sellaisenaan että muihin viljoihin yhdistettynä

(kuvassa yleispakkaus)



MITTAYKSIKÖT:

1 rkl = ruokalusikallinen = 15 ml
1 tl = teelusikallinen = 5 ml

LEIVO tupla-annos ja pakasta ylimääräiset; säästät aikaa ja vaivaa

LEIKKAA leivät ja halkaise sämpylät valmiiksi annospaloiksi ennen pakastamista.

Kulmakunnan parhaat lihikset

TAIKINA:

1 l (lämmintä) vettä
1 rkl psylliumia
½ pkt hiivaa
2-3 tl suolaa
¾ pkt tummaa jauhoseosta
(375 g eli noin 5,5 dl)
½ pkt vaaleaa jauhoseosta
(250 g eli noin 3 dl)
leipomiseen tattarijauhoa

TÄYTE:

300 g jauhelihaa
(rasvaa paistamiseen)
1 sipuli
2 tl jauhettua maustepippuria
1-1½ tl suolaa
1½ dl kvinoa- tai tattarisuurimoita
3 dl vettä
½ tl suolaa



TAIKINA: sekoita ainekset ja anna taikinan kohota täytteen valmistamisen ajan. Taikinasta tulee gluteenittomaksi taikinaksi aika paksua, mikä helpottaa lihapiirakoiden valmistamista.

TÄYTE: Huuhtelee kvinoa- tai tattarisuurimot ja keitä suolalla maustetussa vedessä. Ruskista jauheliha. Lisää mausteet ja hienonnettu sipuli. Sekoita jauheliyhaseos ja keitetty kvinoa tai tattari.

JAA TAIKINA 18-20 yhtä suureen osaan ja taputtele taikinapalat yksitellen suorakaiteenmalliseksi levyiksi (paksuus noin puoli senttiä) ja laita reilu lusikallinen täytettä toiselle puolelle taikinalevyä.

Taita tyhjä puoli kanneksi eli taikina kaksinkerroin ja sulje reunat painelemalla. Anna kohota hetken esim. uunipellillä ja uppo-paista kuumassa öljyssä.



- Täytteeksi sopivat myös öljyssä kevyesti kuullotetut kasvikset, esim. porkkana, palsternakka, paprika ja sipuli.

- Liha- tai kasvispiirakoita voi myös pakastaa.
- Muista: hiiva kaipaa toimiakseen joko lämpöä tai aikaa.

Mehevät munkit

TAIKINA:

1 l vettä
1 rkl psylliumia
½ pkt hiivaa
2 tl suolaa
1 dl sokeria
1½ pkt vaaleaa jauhoseosta (9 dl)
(2 tl kardemummaa)
leipomiseen esim. tattarijauhoa
1½-2 l öljyä uppo-paistoon
sokeria



MITTAA kulhoon vesi ja sekoita siihen psylliumijauhe. Yhdistä hiiva, suola ja sokeri ja kaada nesteen sekaan. Lisää taikinaan jauhota (ja kardemumma) ja sekoita tasaiseksi.

Pyörittele munkeiksi. Käytä apuna kokuudella jauhoa. Pienet muotovirheet peittyvät paistettaessa. Jos täytät munkit, taputtele taikinapala suorakaiteen muotoiseksi levyksi ja laita toiseen päähän lusikallinen vaniljatäytettä tai hilloa, taita levy kaksinkerroin ja sulje reuna huolella. Anna kohota leivinliinan alla.

Kuumenna öljy ja paista munkit öljyssä kauniin ruskeiksi. Valuta ylimääräinen rasva pois ja sokeroi munkit. Kuorruta munkit vasta jäähtyneinä. Annoksesta tulee noin 25 munkkia.

- Tarkista optimaalinen paistolämpötila öljypakkauksesta.
- Varo kuumaa rasvaa!

Vaniljatäyte

4 dl vettä tai kookosmaitoa
5 rkl maissitärkkelystä
1 kananmuna
4 rkl sokeria
1 rkl vaniljasokeria
¼ tl suolaa
75 g kookosöljyä tai maidotonta margariinia.

KUUMENNA kattilassa koko ajan sekoittaen neste, maissitärkkelys, kananmuna ja sokeri. Ota kattila liedeltä, kun seos on kiehahtanut ja lisää vaniljasokeri, suola ja rasva. Sekoita tasaiseksi ennen käyttöä.

Täyteannos riittää kaksinkertaiseen annokseen munkkeja.

- Rasvapalo sammutetaan tukahduttamalla: varaa tiivis kansi lähelle, kun uppo-paistat.

Makeaa vaikka mahan täydeltä!

VINKKI: Täytekakkupohjat sopivat myös kääretortun tekemiseen

Hasselpähkinä-suklaakeksit

250 g	maidotonta margariinia
2 dl	sokeria
¼ tl	suolaa
3 dl	(karkeaa) tattarijauhoa
1 dl	kaakaojauhetta
1 rkl	vaniljasokeria
1 tl	leivinjauhetta
1	kananmuna
1 pss	hasselpähkinärouhetta (n. 80 g)

VAAHDOTA pehmeä margariini, sokeri ja suola. Sekoita keskenään kuiva-aineet hasselpähkinärouhetta lukuunottamatta ja lisää ne taikinaan. Sekoita tasaiseksi. Lisää kananmuna ja sekoita. Lisää lopuksi pähkinärouhe.

Ota taikinasta veteen kastetulla lusikalla ruokalusikallinen taikinaa ja painele se puolen sentin paksuiseksi pyöreäksi keksiksi leivinpaperilla suojatulle uunipellille. Jätä keksien väliin leviämistä varten. Paista 175-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia.

Anna keksien jäähtyä ennen tarjoilua. Keksit voi leipoa myös ilman pähkinää.

Pirteä marjapiiras

200 g	maidotonta margariinia
2½ dl	sokeria
4½ dl	vaaleaa jauhoseosta
½ dl	tattarileseitä
2 tl	vaniljasokeria
1 tl	leivinjauhetta
1	kananmuna
1 dl	vettä
5 dl	puolukoita tai mustikoita



SEKOITA hyvin pehmeään tai sulaan margariiniin sokeri, jauhoseos ja leseet. Ota seoksesta 1½ dl erilleen ja lisää loput aineet marjoja lukuunottamatta jäljelle jääneeseen taikinaan. Sekoita taikina tasaiseksi ja kaada voideltuun piirakkavuokaan. Ripottele päälle (jäiset) marjat. Murena erilleen otettu taikina kuorrutukseksi ja paista 200-asteisessa uunissa noin 35 minuuttia.

Tarjoa ruokailijoille sopivan vaniljakiisselin kera.

Vaalea täytekakkupohja

6	kananmunaa
2½ dl	sokeria
¾ dl	täysjyväriisijauhoa
¾ dl	maissijauhoa
¾ dl	peruna- tai tattarijauhoa
1½ tl	leivinjauhetta

VAAHDOTA munat ja sokeri kuohkeaksi, lisää jauhot ja kaada voideltuun vuokaan. Paista kakkua 175-asteisessa uunissa noin 35 minuuttia. Kypsä kakku irtoaa vuoran reunoilta.

Tumma täytekakkupohja

4	kananmunaa
2 dl	intiaanisokeria (tai 1½ dl sokeria)
1¾ dl	tummaa tefijauhoa
(1 tl	leivinjauhetta)

VAAHDOTA munat ja sokeri kuohkeaksi, lisää jauhot ja kaada voideltuun vuokaan. Paista kakkua 175-asteisessa uunissa 30–35 minuuttia. Kakkupohja on väriltään suklaanruskea ja se maistuu hienokseltaan pähkinäiseltä.

VAAHDOTA pehmeä margariini, sokeri ja siirappi. Lisää kananmunat yksitellen koko ajan taikinaa vatkaen. Sekoita keskenään kuiva-aineet ja lisää ne taikinaan yhdessä veden ja rusinoiden kanssa. Sekoita tasaiseksi. Kaada taikina voideltuun rengasvuokaan ja paista 175-asteisessa uunissa noin 55 minuuttia.



Täyttäminen ja kuorrutus

HYÖDYNNÄ täytteenä kauden tuoreita ja säilöttyjä hedelmiä, marjoja tai hilloja.

Kuorrutukseen sopivat käytettävissä olevien raaka-aineiden mukaan kerma, hedelmät, marjat, unelmatorttutäyte (s. 15) tai sokerikuorrute (kuvassa yllä).

Mutakakku

12–15 ANNOSTA

200 g	maidotonta margariinia
3 dl	sokeria
2 dl	tattarijauhoa
1½ dl	kaakaojauhetta
1	kananmuna
(4–5	tippaa piparminttu- tai appelsiiniöljyä)

SEKOITA pehmeä rasva ja muut aineet tasaiseksi. Paista voidellussa piirakkavuokaassa, 200-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia. Kakkua kuuluu jäädä keskeltä hieman hyllyväksi.

Tarjoa vadelmien, ruokavalioon sopivan vaniljajäätelön tai vaniljakastikkeen kera.

Maustekakku

200 g	maidotonta margariinia	1 tl	kardemummaa
1½ dl	sokeria	1½ tl	kanelia
1½ dl	siirappia	1 tl	neilikkaa
3	kananmunaa	1 tl	leivinjauhetta
2 dl	tummaa jauhoseosta	2 dl	vettä
2 dl	hienoa riisijauhoa	1 dl	pilkottuja rusinoita





Piristykseksi arkeen tai juhlan kunniaksi!

Kekkerikeksit

100 g	kookosrasvaa tai
	150 g maidotonta margariinia
1½ dl	sokeria
1½ dl	tummaa riisijauhoa
2½ dl	tattarijauhoa
½ tl	inkivääriä
½ tl	neilikkaa
1 tl	kanelia
1 tl	leivinjauhetta
½ tl	suolaa
1 dl	vettä

leipomiseen tattari- tai riisijauhoa

KUORRUTUS:

2½ dl	tomusokeria
1–2 rkl	vettä (tai kananmunanvalkuaista)

SULATA kookosrasva tai margariini. Sekoita kuiva-aineet keskenään. Yhdistä jauhoseos, rasva ja vesi. Sekoita tasaiseksi.

Kauli taikinasta ohut levy ja ota siitä pieniä, haluamasi mallisia keksejä piparkakkumuoteilla. Paista keksejä 200-asteisessa uunissa noin 12 minuuttia. Anna keksien jäähtyä ennen kuorrutusta.

Kuorrutteen voi levittää koko keksille tai pursottaa siitä kuvioita. Koristele sokerihelmillä tai nonparelleilla. Muista tarkistaa koristeiden valmistusaineiden sopivuus!

Banaanimuffinit

12–15 kpl

100 g	margariinia	Sivun alareunan kuvassa olevat muffinit on paistettu pienissä, ruusunmuotoisissa silikonimuffinivuoissa.
1 dl	vettä	
2	isoa kananmunaa	
1 dl	sokeria	
1 dl	tattarijauhoa	
1 dl	hirssijauhoa	Minimuffineja annoksesta tulee noin 30.
¾ dl	kookoshiutaleita	
2 tl	kanelia	
1 tl	kardemummaa	
1 tl	leivinjauhetta	
1	banana haarukalla survottuna	

MITTAA vesi ja rasva kattilaan ja kuumenna niin, että margariini sulaa. Anna jäähtyä.

Vaahdota kananmunat ja sokeri. Yhdistä loput kuiva-aineet. Lisää jauho- ja rasvaseokset sekä banaanisurvos taikinaan. Sekoita hyvin. Kaada taikina muffinivokiin ja paista 200-asteisessa uunissa 15–18 minuuttia.

Muffinit sopivat tarjottaviksi sekä lämpiminä että jäähtyneinä.



Polentapannari

UUNIPANNULLE:

13 dl	vettä
75 g	maidotonta margariinia
2 dl	maissisuurimoita
2 dl	karkeaa riisijauhoa
1 dl	sokeria
1 tl	suolaa
4	kananmunaa
	mansikoita, mustikoita ja vadelmia tai hilloa



SEKOITA margariini kuumaan veteen. Lisää kuiva-aineet ja sekoita tasaiseksi. Lisää munat, sekoita ja kaada taikina uunipannulle leivinpaperin päälle. Paista 200-asteisessa uunissa noin 45 minuuttia. Tarjoa tuoreiden tai pakastettujen marjojen kera.

Herkekuletut

5 dl	vettä
3	munaa
2 dl	vaaleaa jauhoseosta
¾ tl	suolaa
½ dl	sokeria
1 tl	kardemummaa
	paistamiseen ruokaöljyä tai maidotonta margariinia

SEKOITA ainekset ja anna taikinan turvota hetki. Paista kuumalla lettupannulla. Käytä riittävästi rasvaa. Makeat letut maistuvat sokeroimattomien marjojen kera ja myös kylminä. Hillon kanssa syötynä sokerimäärää voi vähentää.

Unelmatorttu

POHJA:

2 dl	sokeria
4	kananmunaa
2	kananmunan valkuaista
1 dl	tattarijauhoa
½ dl	kaakaojauhetta
(1 tl)	leivinjauhetta)
TÄYTE:	
2½ dl	tomusokeria
¼ tl	suolaa
150 g	maidotonta margariinia
2	kananmunan keltuaista
2 tl	vaniljasokeria



VAAHDOTA kananmunat, valkuaiset ja sokeri. Lisää siivilän läpi tattarijauho, (leivinjauhe) ja kaakao. Kaada taikina voidellun leivinpaperin päällä uunipannulle ja paista 200-asteisessa uunissa 8–10 minuuttia.

Kumoa torttulevy voidellulle ja sokeroi dulle leivinpaperille ja anna jäähtyä.

Vaahdota täytteen ainekset ja levitä täyte torttulevylle. Kierrä levy rullalle tai leikkaa levy kahtia ja nosta palat päällekkäin. Jaa annospaloiksi. Säilytä viileässä.

MOKKARTORTTU: lisää täytteeseen 2 rkl vahvaa suodatinkahvia tai 1 tl pikakahvijauhetta.

KUKKALEIVOS (kuvassa): korvaa kaakaojauhe maissijauholla ja paista kauniissa silikonivuoissa. Halkaise jäähtyneenä ja täytä unelmatorttutäytteellä ja vadelmahillolla.

PIPARMINTTULEIVOKSET: mausta täyte muutamalla jauhetulla piparminttumakeisella tai piparminttuöljyllä.

Gluteenittomien tuotteidemme ravintosisältö /100 g

Tuote	Energiaa kJ/kcal	Proteiinia g	Hiilihyd- raattia g	josta sokeria g	Rasvaa g/ josta tyy- dyttyneitä rasvahap- poja g	Ravinto- kuitua g	Natriumia g
Vaalea jauhoseos	1333/318	6	75	3,5	0,8 / 0,1	5,1	< 0,1
Tumma jauhoseos *	1280/306	9	53	0	5,7 / 0,8	11	< 0,1
Tattarijauho *	1400/334	12	70	0,2	1,4 / 0,4	5,3	< 0,1
Tattarisuurimo/rouhe **	1380/329	13	61	2,6	3,4 / 0,7	7	< 0,1
Tattarihiutale **	1468/351	10	72	0	2 / 0,5	5,6	< 0,1
Tattarilese **	1320/315	40	38	4,3	8,8 / 1,9	9	< 0,1
Hieno / karkea riisijauho	1434/343	6	76	0,4	0,7 / 0,3	2,3	< 0,1
Tumma (täysjyvä)riisijauho	1447/346	8	73	0	2,7 / 0,5	3,4	< 0,1
Täysjyväriisihuitale	1405/336	6	75	0	1,1 / 0,2	1,3	< 0,1
Maissijauho	1461/349	5	82	1,1	2 / 0,3	2,4	< 0,1
Maissisuurimo	1590/380	10	76	0,6	1,3 / 0,2	0,8	< 0,1
Hirssijauho ja -hiutale	1542/368	11	71	0	2,5 / 0,6	3,2	< 0,1
Tumma tefjauho	1365/326	12	65	6	2,0 / 1,0	8	< 0,1
Pellavansiemen	1905/455	20	1	< 1,0	42 / 3,3	26	< 0,1
Pellavansiemenrouhe	1185/283	30	2	< 1,0	17 / 2	37	< 0,1
Psyllium	50/12	2	0	0	0,6 / 0,1	85	< 0,1
Riisi & maissi -aamiaishiutaleet	1586/374	6,5	83	-	1,8/-	3,2	0,4
Vanilliini-hunajamuro * **	1400/334	12	66	14,9	2,5 / 0,4	6	0,3

Kaikki tuotteemme ovat säilöntä- ja lisäaineettomia

*) Hyvää Suomesta -merkkituote

**) Sydänmerkki-tuote

Riisi & maissi -aamiaishiutaleiden valmistusaineet:

Riisi, maissi, sokeri (8,2 %), suola (0,7 %), lisätty B-ryhmän vitamiineja ja rautaa (0,03 %)

Vanilliini-hunajamuron valmistusaineet:

tattarijauho, sokerisiirappi, pellavarouhe, perunatärkkelys, tattarilese, vanilliinisokeri, sokeri, maissimaltodekstriini, hunaja (1 %), suola (0,8 %) ja vanilliiniaromi (0,7 %)

Vaalean gluteenittoman jauhoseoksen ainesosat:

riisijauho, tattarijauho, maissijauho, perunajauho, psyllium-
jauhe ja sokeri

Tumman gluteenittoman jauhoseoksen ainesosat:

tattarijauho, perunahiutale, pellavan-
siemenrouhe ja psylliumjauhe

- = arvo puuttuu



Virtasalmen Viljatuote Oy

Suholanrannantie 231 | 77330 Virtasalmi

puh. 0208 348 000 | info@virtasalmenviljatuote.fi



Lisää reseptejä löydät tuotepakkauksista ja nettisivuiltamme www.virtasalmenviljatuote.fi