

Mikä on Sydänmerkki?

Sydänmerkki auttaa löytämään hyviä ruokia ruokakaupasta. Sydänmerkin voit löytää monista pakkauksista kuten näkkäripaketista, margariinista tai jogurtista. Oletko sinä koskaan etsinyt Sydänmerkkejä?



Etsi kuvasta
7 piilotettua
Sydänmerkkiä!

KO-TI-TEH-TÄ-VÄ

Laskekaa, montako Sydänmerkkiä löydätte kotona keittiöstä.

Löysimme kpl

Kuvitukset: Ulla Sainio

KOTIJOUKOILLE

Yhdessä leipominen on hauskaa puuhaa. Lapselle tärkeintä on yhdessä tekeminen. Puolivalmisteilla ja valmiilla taikinoilla voi nopeuttaa touhua, jos aikaa tai jaksamista on vähän.



Helppo nuudelivuoka

4 annosta

- 120 g täysjyvänuudelia ♥
- 400 g pakastekasviksia (esim. wok-vihanneksia) ♥
- 4 dl kiehuvaa vettä
- 1 sipuli ♥
- 3 valkosipulin kynttä ♥
- 3 cm pala inkivääriä ♥
- 1 pkt (n. 200 g) Nyhtökauraa, Härkis-kaurajauhista tai muuta kasviproteiinia ♥
- 2 dl kermankaltaista kasvirasvasekoitetta ♥
- 2 rkl soijakastiketta
- ½ tl rouhittua mustapippuria ♥

Tee näin

- 1 Murena nuudelilevyt 4–6 osaan uunivuoaan (n. 20 x 30 cm) päällä. Lisää pakastekasvikset. Kaada päälle kiehuva vesi.
- 2 Hienonna sipulit ja raasta inkivääri ja lisää vuokaan yhdessä loppujen aineiden kanssa.
- 3 Kypsennä 200 asteessa noin 30 minuuttia. Sekoita ruokaa kerran kypsennyksen aikana.

Juuresrieskat

12 annosta

- 1 pkt (500 g) juuresosetta, esim. porkkana ♥
- 2 rkl öljyä ♥
- 1 tl suolaa
- 2 dl kaura-, ruis- tai spelttijauhoja ♥
- 2 dl vehnä jauhoja
- 1 dl kaurahiutaleita ♥

Tee näin

- 1 Sekoita kasvisose, öljy ja suola.
- 2 Lisää jauhot ja kaurahiutaleet ja sekoita tasaiseksi.
- 3 Ota taikinasta lusikalla 12 kokkareta uunipellille leivinpaperin päälle. Taputtele kokkareet jauhojen avulla n. 1 cm paksuiksi rieskoiksi. Pistele leivät haarukalla. Voit myös käyttää piparimuotteja muotoilussa.
- 4 Paista 225 asteessa noin 15 minuuttia eli kunnes rieskat ovat saaneet väriä.



Sydänmerkki / Suvi Laine

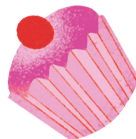
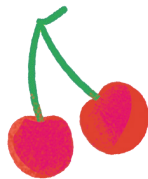
Rpeat kauralastut

n. 35 kpl

- ½ dl pullomargariinia ♥
- 1 ½ dl sokeria
- 2 dl kaurahiutaleita ♥
- 1 rkl vehnä jauhoja
- 1 muna
- 1 tl leivinjauhetta
- 1 tl kaakaojauhetta

Tee näin

- 1 Mittaa ainekset kulhoon ja sekoita tasaiseksi.
- 2 Nosta taikinasta teelusikallisen kokoisia kokkareita leivinpaperille. Lastut leviävät uunissa, joten jätä kokkareiden väliin reilusti leviämisvaraa. Yhdelle pellille mahtuu noin 12–16 pikkuleipää.
- 3 Paista 200 asteessa uunin keskitasolla 6–8 min eli kunnes lastut ovat kauniin ruskeita. Anna jäähtyä tasaisella alustalla. Kauralastut muuttuvat rapeiksi jäähtyessään.



Sydänmerkki / Eina Hirmanen



Sydänmerkki / Eina Hirmanen

Resepteissä ♥-merkityt tuotteet löydät kaupasta Sydänmerkillä varustettuna.