



SISÄLLYSLUETTELO

[KAURA-UUNIPUURO \(munaton\)](#)
[BROILERITÄYTTENINEN MUNAKASRULLA](#)
[KAURAISET MUSTATORVISIENIPYÖRYKÄT](#)
[HELPOT PORKKANALETUT](#)
[UUNIHEDELMÄVARTAA, Calvados-kermaa \(munaton\)](#)
[KAURAINEN TUOREJUUSTOLEVITE \(munaton\)](#)
[YRTTIPISTOU-LEVITE \(munaton, laktoositon\)](#)
[KAURA-KINUSKIMAKEINEN \(munaton\)](#)
[KOTITEKOINEN KAURAMYSLI \(munaton, maidoton\)](#)
[LUUMUHERKKU AAMUPUUROSTA \(munaton\)](#)
[PUOLUKKASMOOTHIE \(munaton\) 4 annosta](#)
[TÄYTETYT SÄMPYLÄRUUDUT \(maidoton, munaton\)](#)
[KAURARIESKASET \(munaton\)](#)
[MEETVURSTIMUFFINIT](#)
[TOMAATTI-BASILIKAKIERTEET \(maidoton\)](#)
[JUUSTOSARVET](#)
[KAURAINEN KINKKUPIIRAKKA](#)
[KAURA-OMENAPULLA](#)
[BANAANI-KOOKOSMUFFINIT](#)
[SUKLAAJUUSTOTORTTU](#)
[MARENKITORTTU \(maidoton\)](#)
[PUOLUKKA-KAURAPIIRAKKA](#)
[KAURAVOHVELIT](#)
[BROILERIRISOTTO \(maidoton, munaton, L, LG\)](#)
[KAURAINEN VÄLIPALAPATUKKA \(munaton, maidoton, L, G\)](#)
[MANSIKKA-RAPARPERITUOREPUURO \(munaton, VL, G\)](#)
[KAURAMUREKE \(maidoton, LG, L\)](#)
[MOZZARELLA-AURINKOKUIVATTU-TOMAATTIPIIRAKKA \(VL, G\)](#)



KAURA-UUNIPUURO (munaton)

4 annosta

1 ½ dl	Aitokaura-kauraryynejä
7 dl	täysmaitoa
½ tl	hienokiteistä merisuolaa

1. Laita uuni kuumenemaan 180 asteeseen
2. Voitele uunivuoka hyvin reunoja myöten
3. Huuhtele kauraryynit siivilässä kylmän veden alla ja kaada uunivuokaan
4. Lisää suola ja maito, sekoita huolella
5. Laita uunivuoka paistumaan uunin alatasolle 1 ½ tunniksi
6. Paiston jälkeen anna puuron vetäytyä pöydällä 5-10 minuuttia ennen syömistä. Tarjoile uunipuuro esimerkiksi voin tai mehukeiton kanssa

Vinkki:

- Voit halutessasi valmistaa uunipuurosta omenaisen, lisäämällä siihen valmistus-vaiheessa omenasosetta maun mukaan noin ½ - 1 dl

BROILERITÄYTTEINEN MUNAKASRULLA

1 pellillinen, 6 annosta

¾ dl	Aitokaura-kaurahiutaleita
¾ dl	luontaisesti gluteenitonta karkeaa jauhoseosta
60 g	voita
4 ½ dl	maitoa
5 kpl	kananmunia
½ tl	suolaa
½ tl	valkopippuria

Täyte:

150 g	marinoituja broilerinsuikaleita
1	sipuli (keskikokoinen)
½ dl	ananasmurskaa
½ dl	Aurajuustoa
1 dl	tuoretta basilikaa
½ tl	rouhittua mustapippuria

1. Jauha kaura hienoksi jauhoksi tehosekoittimella
2. Sulata voi kattilassa ja lisää siihen kaura- ja gluteeniton jauho. Lisää kattilaan maito ja keitä seos paksuksi maitokastikkeeksi hyvin sekoittaen. Jäähdytä hieman.
3. Erottele munista keltuaiset ja valkuaiset. Lisää keltuaiset hieman jäähtyneeseen maitokastikkeeseen. Mausta suolalla ja valkopippurilla. Vatkaa valkuaiset kovaksi vaahdoksi ja yhdistä seokseen. Sekoita tasaiseksi.
4. Kaada taikina leivinpaperoidulle uunipellille ja paista 225 asteessa noin 15 minuuttia. Kumoa kypsä munakas leivinpaperin päälle hieman jäähtymään.

Valmista täyte taikinan paistuessa:

5. Ruskista broilerin suikaleet pannulla. Lisää pannulle hienonnettu sipuli, sekä valutettu ananasmurska. Mausta mustapippurilla. Lisää seokseen hienonnettu basilika ja Auramuru.
6. Levitä täyte munakkaan päälle tasaisesti ja kääri rullalle leivinpaperia apuna käyttäen. Tarjoile lämpimänä esimerkiksi tuoreen salaatin kanssa.

Vinkkejä:

- pinnalle voi ripotella juustoraastetta ja paista 200 asteessa noin 5 minuuttia, kunnes pinta saa kauniin värin
- voit täyttää rullan esimerkiksi jauhelihalla tai kasviksilla



KAURAISET MUSTATORVISIENIPYÖRYKÄT

4-5 annosta

1 dl	Aitokaura-kaurahiutaleita
1 dl	kermaviiliä
2	kananmunaa
2 dl	mustatorvisieniä
1	sipuli(keskikokoinen)
200 g	jauhelihaa
1 dl	persiljaa
1 tl	suolaa
1 tl	currya
1 tl	maustepippuria
½ tl	paprikajauhoa

1. Hienonna kaura karkeaksi jauhoksi tehosekoittimessa. Hienonna ½ dl enemmän kuin ohjeen määrä, tarvitset sitä pyöryköiden pyörittelyvaiheessa
2. Laita kaura turpoamaan kermaviiliin
3. Huuhtelee sienet kylmällä vedellä ja hienonna pieneksi. Paista sieniä kevyesti pannulla, näin ylimääräinen neste haihtuu pois
4. Hienonna sipuli sekä persilja
5. Lisää kaura-kermaviiliseoksen joukkoon sienet, sipuli, persilja, munat, jauheliha sekä mausteet. Sekoita massa tasaiseksi
6. Pyörittele massasta pieniä pyöryköitä kaurajauhotetuin ja kostutetuin käsin. (Massa on tavallista löysempää!) Laita pyörykät levinpaperoidulle uunipellille ja paista 200 asteessa noin 15-20 minuuttia. Tarjoile pyörykät lämpiminä esimerkiksi puolukkasurvoksen kanssa

Vinkkejä:

- voit käyttää mustatorvisienien tilalla esim. kangassieniä ja muita rouskuja
- jauhelihan voit korvata myös soijarouheella
- pyöryköitä voi valmistaa kerralla suuremman erän ja pakastaa



HELPOT PORKKANALETUT

noin 24 kappaletta pikkulettuja

3dl	maitoa
2 kpl	kananmunia
1 dl	Aitokaura-kaurahiutaleita
1 ½ dl	luontaisesti gluteenitonta karkeaa jauhoseosta
1 ½ dl	porkkanaa hienoksi raastettuna
1 tl	suolaa
	paistamiseen voita/margariinia

1. Hienonna kaura hienoksi jauhoksi
2. Sekoita porkkanaraaste ja kananmuna kulhossa, lisää maito, jauhot sekä suola
3. Sekoita taikina tasaiseksi ja anna turvota 10 minuuttia
4. Sekoita taikinaa myös paiston aikana. Paista letut ohukaispannulla miedolla lämmöllä. Tarjoa porkkanaletut sellaisenaan tai hillon kanssa.

Vinkki:

- *voit valmistaa letuista myös maidottomia, korvaamalla maidon kivennäisvedellä*

UUNIHEDELMÄVARTAAT, Calvados-kermaa (munaton)

4 annosta

8	puista varrastikkua
1	päärynä (iso)
1	omena
1 tl	kanelia
1 dl	kuivattuja luumuja
1 prk	säilykeananasta (renkaina)
1 prk	säilykemangoa (palasina)

Mausteliemi:

70 g	voita
1 dl	fariinisokeria
2 rkl	Calvadosta

Leivitys:

2 dl	Aitokaura-kaurahiutaleita
1 rkl	sokeria

Tarjoiluun:

2 dl	kuohukermaa
1 ½ rkl	Calvadosta
1 tl	kanelia
2 rkl	sokeria

1. Pese ja pilko hedelmät reilun kokoiseksi paloiksi
2. Sulata voi ja fariinisokeri kattilassa, mausta liemi Calvadoksella ja kanelilla. Sekoita hedelmäpalat mausteliemessä ja anna maustua vähintään 10 minuuttia
3. Jauha kaura karkeaksi ja lisää joukkoon sokeri
4. Pyörittele maustuneet hedelmäpalat kaura-sokerijauhossa tasaisesti
5. Pujota leivitettyt hedelmäpalat öljytyihin vartaisiin niin, että tikun molempiin päihin jää tilaa
6. Laita vartaat leivinpaperoidulle uunipellille ja paista uunissa 225 asteessa noin 10 minuuttia
7. Vaahdota kuohukerma ja mausta kanelilla, sokerilla sekä Calvadoksella. Tarjoile hedelmävartaat haaleina kermavaahdon kanssa

Vinkkejä:

- omenamehu sopii myös hyvin, ellet halua käyttää Calvadosta
- voit käyttää vartaissa myös muita kiinteämaltoisia hedelmiä
- hedelmät voi kypsentää myös uunivuoassa. Voitele vuoka, lisää hedelmät, kaada mausteliemi päälle ja ripottele pinnalle kaurahiutale-sokeriseos. Kypsennys kuten vartailla.

KAURAINEN TUOREJUUSTOLEVITE (munaton)

noin 250 g

200 g	maustamatonta tuorejuustoa
½ dl	Aitokaura-kaurahiutaleita
1 ½ dl	aurinkokuivattuja tomaatteja
½ rkl	sitruunamehua
½ tl	rouhittua mustapippuria
½ tl	sokeria
½ tl	sipulijauhetta
½ tl	valkosipulijauhetta tai
½	valkosipulinkynsi
	koristeeksi hienonnettua persiljaa

1. Hienonna kaura karkeaksi jauhoksi tehosekoittimella
2. Pilko aurinkokuivatut tomaatit erittäin hienoksi silpuksi
3. Notkista tuorejuusto kulhossa ja lisää joukkoon kaurajauho, tomaattisilppu sekä mausteet
4. Sekoita tasaiseksi ja anna maustua mielellään puoli tuntia ennen käyttöä. Levite säilyy viileässä noin 4-5 päivää

Vinkki:

- kokeile tuorejuustolevitettä esimerkiksi sosekeittoon makua antamaa, kerman korvikkeeksi.
Juureskeittoon 4:lle tarvitset: 6 dl vettä, 1 kpl kasvis-liemikuutioita, ripauksen mustapippurirouhetta, 300 g keittojuureksia, 1 kpl sipulia ja 100 g kaura-tuorejuustolevitettä.
Mittaa kattilaan puolet vedestä, lisää liemikuutiot ja keitä keittojuurekset ja pilkottu sipuli kannen alla kypsiksi. Soseuta, lisää joukkoon loput vedestä ja kuumenna kiehuvaksi. Lisää lopuksi tuorejuustolevite ja sekoita. Mausta pippurilla ja ripottele pinnalle hienonnettua persiljaa.



YRTTIPISTOU-LEVITE (munaton, laktoositon)

noin 4 dl

1 dl	Aitokaura-kaurahiutaleita
4 dl	basilikkaa
½ dl	Parmesan-juustoa
1 ½ dl	öljyä
1 tl	suolaa
	riipaus tomusokeria
1 rkl	valkosipulirouhetta

1. Jauha kaura karkeaksi jauhoksi tehosekoittimessa
2. Lisää tehosekoittimeen basilikka, suola sekä valkosipulirouhe. Anna sekoittimen pyöriä, kunnes basilikka on hienoa silppua
3. Lisää seokseen öljy, Parmesaani ja tomusokeri
4. Sekoita tehosekoittimessa tasaiseksi

Vinkki:

- käytä pistouta sellaisenaan leivälle tai salaatille kastikkeeksi



KAURA-KINUSKIMAKEINEN (munaton)

1 pellillinen

200 g Oivariinia
9 dl Aitokaura-kaurahiutaleita
 $\frac{3}{4}$ dl luontaisesti gluteenitonta hienoa jauhoseosta
1 rkl leivinjauhetta
2 dl sokeria
4 tl vanilliinisokeria
 $\frac{3}{4}$ dl siirappia

Täyte:

2 dl vispikermaa
2 dl fariinisokeria
1 tl voita

Koristeluun:

100 g valkosuklaata

1. Sulata Oivariini ja anna jäähtyä
2. Yhdistä kaurahiutaleet, gluteeniton jauho, leivinjauhe, sokeri ja vanilliinisokeri
3. Sekoita sulatettu rasva jauhoseokseen ja lisää taikinaan lopuksi siirappi. Sekoita tasaiseksi seokseksi
4. Levitä taikina leivinpaperoidulle uunipellille ja taputtele tasaiseksi
5. Paista uunissa 175 asteessa noin 15 minuuttia. Anna jäähtyä
6. Halkaise levy keskeltä kahtia

Valmista täyte:

7. Sekoita vispikerma ja fariinisokeri kattilassa ja keitä koko ajan sekoittaen noin 15-20 minuuttia, kunnes seos sakenee ja kirkastuu. Tee karamellikoe: tiputa pisara kinuskia kylmään veteen. Kinuski on sopivaa, kun kinuski jähmettyy vedessä
8. Sekoita voi valmiiseen kinuskiin ja levitä kinuski heti levyn toisen puolikkaan sileämmälle pinnalle. Laita levyn toinen puoli kanneksi niin, että paistopinta jää päällimmäiseksi. Anna jähmettyä hetki
9. Leikkaa levy pieniksi paloiksi
10. Sulata valkosuklaa vesihauteessa ja valuta sitä makeisten pinnalle koristeraidoiksi



KOTITEKOINEN KAURAMYSLI (munaton, maidoton)

4 annosta

2 dl	Aitokaura-kaurahiutaleita
1 tl	sokeria
2 tl	siirappia
1 dl	Corn Flakes-makeuttamattomia maissihiutaleita
½ dl	pekaanipähkinöitä
½ dl	kuivattuja banaanilastuja

1. Aloita myslin valmistus kauran paahtamisella uunissa: levitä leivinpaperoidun uunipellin puolikkaalle 1 dl kaurahiutaleita, joiden joukkoon on lisätty 1 tl hienoa sokeria. Sokeri antaa kauralle väriä paahtumisen aikana.
2. Pellin toiselle puolelle levitetään 1 dl kauraa, johon on sekoitettu 2 tl siirappia (Siirappi antaa makeuden myslille)
3. Paahtaa kauraa 150 asteisessa uunissa noin 13 minuuttia
4. Rouhi pähkinät ja banaanilastut tehosekoittimessa karkeaksi rouheeksi
5. Murskaa maissihiutaleita hieman pinemmiksi, esimerkiksi muovipussissa kädellä painellen
6. Sekoita jäähtynyt kaura, banaanipähkinärouhe sekä murskatut maissihiutaleet. Tarjoa myslit maidon, jogurtin tai marjojen kanssa

Vinkkejä:

- myslä kannattaa valmistaa kerrallaan suurempi määrä varastoon. Silloin kauran voi paahtaa kahdessa erässä, ensin pelkkä kaura ja sitten siirapilla maustettu, 150 astetta ja 13-15 minuuttia. Mysli säilyy muutamia viikkoja tiiviissä rasiassa, valolta suojattuna ja kuivassa paikassa
- voit valmistaa myslin mieleisistäsi pähkinöistä sekä muista kuivatuista hedelmistä
- myslistä voi rakentaa lasiin kivan myslimaljan laittamalla kerroksittain myslä, vaniljavaahtoa ja marjoja



LUUMUHERKKU AAMUPUUROSTA (munaton)

4 annosta

4 dl	Aitokaura-kaurahiutaleista valmistettua puuroa
2 dl	luumusosetta
2 dl	maustamatonta tuorejuustoa
2 tl	sokeria

1. Sekoita kylmän puuron joukkoon luumusose, maustamaton tuorejuusto sekä sokeri. Sekoita voimakkaasti, jotta ainekset sekoittuvat tasaiseksi massaksi
2. Annostele luumuherkku annosmaljoihin ja laita jääkaappiin hetkeksi viilenemään. Tarjoile nopeana ja helppotekoisenä välipalana



PUOLUKKASMOOTHIE (munaton) 4 annosta

1 ½ dl	Aitokaura-kaurahiutaleita
4 dl	puolukoita
4 dl	maustamatonta jogurttia
400 g	vaniljajäätelöä
2 rkl	sokeria

1. Jauha kaura karkeaksi jauhoksi tehosekoittimella
2. Yhdistä kaikki ainekset ja sekoita tasaiseksi tehosekoittimella 3. Tarjoile juoma korkeasta lasista kylmänä

Vinkkejä:

- puolukan voit korvata myös muilla marjoilla ja hedelmillä
- jäätelön voit korvata 4 dl maitoa, lisää silloin sokeria 1 rkl ohjeeseen

TÄYTETYT SÄMPYLÄRUUDUT (maidoton, munaton)

24 palaa

5 dl	vettä
50 g	hiivaa
2 dl	Aitokaura -kaurahiutaleita
2 rkl	siirappia
1 tl	suolaa
3 tl	oreganoa
2 dl	luontaisesti gluteenitonta karkeaa jauhoseosta
6 dl	luontaisesti gluteenitonta hienoa jauhoseosta
75 g	margariinia

Kasvistäyte:

4 dl	porkkanaa raastettuna
2 dl	kesäkurpitsaa raastettuna
1 dl	purjoa suikaloituna
	öljyä
2	valkosipulin kynttä
1 tl	suolaa
½ tl	mustapippurirouhetta
1 tl	oreganoa

1. Kuullota kasvikset öljyssä ja mausta.
2. Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen, lisää kaurahiutaleet ja turvota 10 minuuttia.
3. Lisää siirappi, suola, oregano, karkea jauhoseos ja osa hienosta jauhoseoksesta. Sekoita voimakkaasti sähkövatkaimella tai valmista taikina yleiskoneessa. Lisää loput hienosta jauhoseoksesta sekä pehmeä margariini. Vaivaa tasaiseksi noin 5 minuuttia.
4. Levitä vähän yli puolet taikinasta leivinpaperilla vuoratun vuoan (25 x 33 cm) pohjalle. Lisää täyte ja levitä päälle loput taikinasta.
5. Leikkaa sämpylöistä neliöitä jauhotetulla veitsellä. Kohota lämpimässä paikassa 25 minuuttia.
6. Voitele sämpyläruudut vedellä ja ripottele pintaan kaurahiutaleita. Paista 200 asteessa 25 minuuttia.



KAURARIESKASET (munaton)

10 kpl

¼ dl	Aitokaura -kauraryynejä
2 dl	kaurapuuroa
1 ½ dl	Aitokaura -kaurahiutaleita
1 ½ dl	piimää
25 g	hiivaa
1 ¼ tl	suolaa
1 rkl	hunajaa
3 dl	luontaisesti gluteenitonta hienoa jauhoseosta
25 g	margariinia

1. Liota kauraryynejä vedessä 1 tunti.
2. Sekoita lämpimän puuron joukkoon ryynit, hiutaleet ja piimä.
3. Liuota hiiva seokseen. Lisää suola, hunaja, pehmeä rasva ja jauhot. Sekoita tasaiseksi sähkövatkaimella.
4. Annostele taikina lusikalla leivinpaperille. Levitä rieskat halkaisijaltaan 8 cm:n kokoisiksi.
5. Kohota rieskoja noin 25 minuuttia. Ripottele pintaan kaurahiutaleita. Paista 225 asteessa 10 minuuttia.

MEETVURSTIMUFFINIT

12 kpl

150 g	meetvurstia
4 dl	luontaisesti gluteenitonta hienoa jauhoseosta
1 ½ dl	Aitokaura -kaurahiutaleita
1 rkl	leivinjauhetta
1 tl	suolaa
1 tl	ruohosipulia
	riipaus mustapippurirouhetta
2 ½ dl	maitoa
2	kananmunaa
2 rkl	juoksevaa hunajaa
50 g	margariinia

1. Sekoita kuivat aineet ja lisää joukkoon pilkottu meetvursti.
2. Sekoita maito, munat ja hunaja keskenään. Lisää maitoseos ja sulatettu rasva jauhoihin ja sekoita tasaiseksi.
3. Annostele muffinipellille tai alumiinisiin muffinivuokiin.
4. Paista 225 asteessa noin 12 minuuttia.

Vinkki:

- Jos haluat muffineista vähäsuolaisempia, voit vähentää suolan määrää taikinasta.

TOMAATTI-BASILIKAKIERTEET (maidoton)

18 kpl

3 dl	vettä
30 g	hiivaa
2 ½ dl	Aitokaura -kaurahiutaleita
½ tl	suolaa
1 rkl	juoksevaa hunajaa tai siirappia
5 dl	luontaisesti gluteenitonta hienoa jauhoseosta
1 dl	luontaisesti gluteenitonta karkeaa jauhoseosta
50 g	margariinia

Täyte:

50 g	margariinia
100 g	aurinkokuivattuja tomaatteja tuoretta basilikaa
1 tl	kuivattua basilikaa
½ tl	mustapippurirouhetta

Voiteluun kananmuna

1. Jauha kaurahiutaleet lesemäiseksi.
2. Liuota hiiva viileähkään veteen. Lisää joukkoon jauhettut kaurahiutaleet, hunaja, suola sekä osa jauhoista. Sekoita tasaiseksi sähkövatkaimella tai yleiskoneessa. Lisää loput jauhot ja pehmeä rasva. Vaivaa noin 5 minuuttia.
3. Kauli taikina jauhojen avulla levyksi, voitele margariinilla ja ripottele pinnalle mausteet ja pilkotut tomaatit. Kääri rullalle ja leikkaa 18 osaan. Laita vuokiin leikkauspinta ylöspäin. Kohota lämpimässä paikassa 30 minuuttia.
4. Voitele ja paista 225 asteessa noin 10 minuuttia.

JUUSTOSARVET

12 kpl

2 ½ dl	luontaisesti gluteenitonta hienoa jauhoseosta
2 dl	Aitokaura -kaurahiutaleita
2 ½ dl	hienoa juustoraastetta
2 tl	leivinjauhetta
1 tl	paprikajauhetta
½ tl	suolaa
50 g	margariinia
2 dl	kermaviiliä

Täyte:

1 ½ dl juustoraastetta

Voiteluun kananmunaa, pinnalle unikonsiemeniä

1. Jauha kaurahiutaleet hienoksi jauhoksi. Sekoita kuivat aineet ja juustoraaste (mieluiten runsasrasvaista juustoa).
2. Nypi joukkoon pehmeää rasva. Lisää kermaviili ja sekoita taikina tasaiseksi. Anna taikinan seisoa hetki jääkaapissa.
3. Kauli taikina pyöreäksi ohuehkoksi levyksi jauhotetulla pöydällä. Jaa 12 osaan. Pane kolmioiden keskelle juustoraastetta. Kääri sarviksi.
4. Voitele ja koristele sarvet. Paista 225 asteessa 10 minuuttia.

KAURAINEN KINKKUPIIRAKKA

8-12 palaa

Pohja:

1	keskikokoinen peruna
1 dl	Aitokaura -kaurahiutaleita
2 dl	luontaisesti gluteenitonta hienoa jauhoseosta
1 tl	leivinjauhetta
¼ tl	suolaa
125 g	margariina
2 rkl	kylmää vettä

Täyte:

200 g	kinkkusuikaleita
1	pieni paprika
200 g	raejuustoa
2	kananmunaa
2 dl	ruokakermaa
½ tl	suolaa
½ tl	paprikajauhetta
¼ tl	mustapippurirouhetta

1. Keitä ja soseuta peruna.
2. Sekoita kuivat aineet keskenään. Nypi rasva joukkoon. Lisää soseutettu peruna ja vesi, sekoita tasaiseksi.
3. Levitä taikina piirakkavuonan (28 cm) pohjalle. Paista pohjaa 200 asteessa 10 minuuttia. Lisää kinkkusuikaleet, kuutioitu paprika sekä raejuusto ja kaada päälle maustettu kerma-munaseos. Jatka paistamista noin puoli tuntia.

Vinkki:

- Voit valmistaa piirakan myös esimerkiksi broileritäytteellä. Käytä tällöin kinkun tilalla marinoituja, kypsiä broilerisuikaleita ja korvaa osa paprikasta ananaspaloilla. Voit lisätä halutessasi mausteeksi hieman sinihomejuustomuruja.

KAURA-OMENAPULLA

18 kpl

3 dl	maitoa
30 g	hiivaa
2 dl	Aitokaura -kaurahiutaleita
1	kananmuna
1 ½ dl	sokeria
2 tl	kardemummaa
½ tl	suolaa
75 g	voita
6 dl	luontaisesti gluteenitonta hienoa jauhoseosta

Täyte:

250 g omenamarmeladia

Päälle:

50 g	voita sulatettuna
½ dl	fariinisokeria
1 ½ dl	Aitokaura -kaurahiutaleita
1 tl	kanelia

1. Jauha kaura hienoksi.
2. Liuota hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Sekoita joukkoon kaurajauho, muna, sokeri, kardemumma ja suola. Lisää jauhot vähitellen sekä pehmeä rasva. Vaivaa 5 minuuttia sähkövatkaimella tai yleiskoneessa.
3. Annostele ja muotoile taikinasta pyöreitä pullia lusikoiden avulla leivinpaperille. Painele pullat keskeltä litteiksi jauhotetuin sormin.
4. Kohota 30 minuuttia lämpimässä paikassa.
5. Voitele reunat munalla. Täytä omenamarmeladilla ja ripottele pinnalle kauramuruseosta.
6. Paista 225 asteessa 8 minuuttia.

BANAANI-KOOKOSMUFFINIT

12 kpl

1 dl	Aitokaura -kaurahiutaleita
2	munaa
2 ½ dl	sokeria
100 g	voita
1 dl	luontaisesti gluteenitonta hienoa jauhoseosta
1 dl	perunajauhoja
1 tl	vaniljasokeria
½ tl	suolaa
½ tl	leivinjauhetta
1	pieni banaani

Pinnalle:

25 g	voita
1 rkl	kermaa
¼ dl	sokeria
¾ dl	kookoshiutaleita
1 tl	vaniljasokeria

1. Jauha kaurahiutaleet lesemäiseksi. Sekoita muut kuivat aineet keskenään.
2. Vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi. Lisää jauhetut kaurahiutaleet. Lisää joukkoon siivilöidyt kuivat aineet vuorotellen sulatetun rasvan ja soseutetun banaanin kanssa.
3. Annostele muffinipellille tai alumiinisiin muffinivuokiin.
4. Paista 225 asteessa noin 10 minuuttia.
5. Valmista kookosseos sekoittamalla sulatetun voin joukkoon muut aineet.
6. Laita muffinien pinnalle kookosseosta ja jatka paistamista noin 4 minuuttia.

SUKLAAJUUSTORTTU

14 palaa

Pohja:

75 g	voita
1 ½ dl	sokeria
1	muna
1 tl	leivinjauhetta
¾ dl	tattarijauhoa
2 dl	Aitokaura -kaurahiutaletta

Täyte:

2 dl	kuohukermaa
200 g	maustamatonta tuorejuustoa
150 g	taloussuklaata
½ dl	sokeria
2 tl	vaniljasokeria
2	liivatelehteä
2 rkl	kuumaa vettä

1. Vatkaa voi ja sokeri. Lisää muna voimakkaasti vatkatun. Lisää joukkoon keskenään sekoitetut kuivat aineet.
2. Laita irtopohjavuoan (24 cm) pohjalle leivinpaperi ja voitele reunat. Levitä taikina vuoan pohjalle. Paista 175 asteessa 20 minuuttia.
3. Vatkaa kerma ja sulata suklaa vesihauteessa. Anna suklaan jäähtyä hetki. Lisää tuorejuuston joukkoon suklaa, sokeri ja vaniljasokeri. Vatkaa voimakkaasti. Liota liivatelehtiä kylmässä vedessä 5-10 minuuttia. Purista liivateista ylimääräinen vesi pois ja sulata ne kiehautettuun vesitilkkaan. Lisää liivate suklaa-tuorejuustoseoksen joukkoon. Lisää kermavaahto varovasti nostellen seokseen.
4. Kaada jäähtyneen pohjan päälle ja anna hyytyä jääkaapissa muutamia tunteja tai seuraavaan päivään.

MARENKITORTTU (maidoton)

12 palaa

Pohja:

100 g	margariinia
¾ dl	sokeria
1	kananmuna
1 dl	luontaisesti gluteenitonta hienoa jauhoseosta
¾ dl	perunajauhoa
1 dl	Aitokaura -kaurahiutaleita
1 tl	leivinjauhetta
½ tl	kardemummaa

Täyte:

2 dl / 100g	raparperikuutioita
3 dl / 200g	mansikoita
¾ dl	sokeria
2 tl	perunajauhoja

Pinnalle:

1	valkuainen
½ dl	sokeria
	Aitokaura -kaurahiutaleita

1. Keitä raparperipaloja, mansikoita ja sokeria noin 10 minuuttia. Jäähdytä ja lisää perunajauho.
2. Vaahdota margariini ja sokeri. Lisää muna voimakkaasti vatkatun. Lisää joukkoon keskenään sekoitetut kuivat aineet.
3. Levitä taikina lastalla piirakkavuokaan (24 cm). Laita torttupohjan päälle raparperi-mansikka -hilloke. Paista 200 asteessa noin 20 minuuttia.
4. Vaahdota valkuainen ja sokeri kovaksi vaahdoksi. Levitä marenki lähes valmiin tortun päälle ja ripottele pintaan kaurahiutaleita. Paista vielä 5 minuuttia tai kunnes pinta on kauniin ruskea.



PUOLUKKA-KAURAPIIRAKKA

1 pellillinen

4	kananmunaa
2 ½ dl	sokeria
3 dl	Jyttejauhoa
2 dl	perunajauhoa
2 dl	Aitokaura -kaurahiutaleita
3 tl	leivinjauhetta
2 tl	vaniljasokeria
1 ½ dl	maitoa
175 g	voita

Täyte:

½ l / 300 g puolukoita

Päälle:

100 g	voita
1 ½ dl	sokeria
3 dl	Aitokaura -kaurahiutaleita
1 rkl	perunajauhoa

1. Sekoita keskenään kuivat aineet lukuun ottamatta kaurahiutaleita. Vaahdota munat ja sokeri. Lisää vaahtoon vuorotellen kaurahiutaleet, siivilöidyt kuivat aineet, maito ja sulatettu voi.
2. Levitä taikina leivinpaperin päälle uunipannulle. Ripottele pinnalle puolet puolukoista. Paista 175 asteessa 10 minuuttia.
3. Valmista kauraseos sekoittamalla sulatetun voin joukkoon muut aineet.
4. Lisää piirakan päälle loput puolukat ja kauraseos. Jatka paistamista 15 minuuttia.



KAURAVOHVELIT

10-12 kpl

5 dl	maitoa
1 dl	vaahdotettavaa vaniljakastiketta
2 dl	Aitokaura -kaurahiutaletta
1 dl	tattarijauhoa
½ dl	perunajauhoa
2 rkl	sokeria
1 tl	vaniljasokeria
1 tl	leivinjauhetta
1 tl	suolaa
2	kananmunaa
50 g	voita

1. Jauha kaurahiutaleet lesemäiseksi. Sekoita kuivat aineet keskenään.
2. Sekoita maidon ja vaniljakastikkeen joukkoon kuivat aineet, munat ja sulatettu rasva.
3. Anna turvota 40 minuuttia.
4. Paista öljytyllä vohveliraudalla. Öljyä käyttämällä saat vohveleihin rapean pinnan.



BROILERIRISOTTO (maidoton, munaton, L, LG)

2 annosta

2 rkl	öljyä
1	sipuli
2	porkkanaa
1 dl	Aitokaura -kauraryynejä
5 dl	vettä
½	kanaliemikuutio
1 tl	suolaa
½	punaista paprikaa
100 g	broilerinsuikaleita (kypsää)
	currya
	kurkumaa

1. Liota kauraryynejä yön yli
2. Kuumenna öljy, lisää kuutioitu sipuli, porkkanat sekä curry ja kurkuma. Kuullota hetken aikaa. Lisää kauraryynit sekaan. Sekoita hetken aikaa.
3. Lisää kanalientä vähitellen, kunnes neste on imeytynyt ja kauraryynit ovat kypsiä (noin 15 min).
4. Lisää joukkoon kypsät broilerinsuikaleet. Mausta suolalla.

Vinkki:

- Broilerin voi tarvittaessa korvata muun muassa jauhelihalla, lohella, porsaan-suikaleilla, katkaravuilla tai kasviksilla



KAURAINEN VÄLIPALAPATUKKA (munaton, maidoton, L, G)

4 dl	Aitokaura -kaurahiutaleita
2 dl	gluteenittomia maissihiutaleita
1 dl	auringonkukansiemeniä
250 g	kuivattuja hedelmiä ja marjoja
1 ½ dl	hedelmämehua
1 ½ dl	siirappia
2 tl	vaniljasokeria
½ tl	suolaa

1. Sekoita kuivat aineet keskenään
2. Keitä hedelmämehestä, siirapista, vaniljasokerista sekä suolasta liemi
3. Lisää liemi kuivien aineiden joukkoon ja sekoita hyvin
4. Muotoile massasta patukoita tai palloja ja laita ne uunipellille
5. Paista patukoita 200 asteessa noin 5-10 minuuttia riippuen patukoiden koosta. Patukat säilyvät huoneenlämmössä noin 2-3 viikkoa.



MANSIKKA-RAPARPERITUOREPUURO (munaton, VL, G)

4 annosta

5 dl	vaniljajogurttia
3 dl	pakastemansikoita
2 dl	pakasteraparperia
1 ½ dl	Aitokaura -kaurahiutaleita
½ dl	sokeria

1. Sulata marjat huoneenlämmössä tai mikrossa
2. Survo tai soseuta marjat
3. Sekoita keskenään jogurtti, mansikat, raparperi, kaurahiutaleet sekä sokeri
4. Laita puuro jääkaappiin hetkeksi, jotta kaurahiutaleet turpoavat hieman ja puuro maustuu



KAURAMUREKE (maidoton, LG, L)

4 annosta

2 rkl	öljyä
1	iso sipuli
1	valkosipulin kynsi
½	kasvisliemikuutio + ½ litraa vettä
1 tl	kuivattua timjamia
1 rkl	raastettua sitruunankuorta
	suolaa
	jauhettua mustapippuria
1 ½ dl	Aitokaura -kauraryynejä
100 g	keitettyä perunaa
100 g	säilykepunajuuruisuikaleita
2	kananmunaa
(3 rkl	gluteenittomia korppujauhoja)

1. Kuullota sipulit öljyssä. Lisää kauraryynit. Anna niidenkin kuullottua.
2. Lisää kasvisliemi ja keitä ryynit kypsiksi (noin 40 min). Jäähdytä seos.
3. Kuutioi kypsät perunat. Lisää perunat ja punajuuret massan joukkoon. Lisää myös kananmunat ja mausteet.
4. Jos massa vaikuttaa liian löysältä, lisää korppujauhoja. Muotoile taikinasta mureke. Paista 200 asteessa noin 10-15 minuuttia.

MOZZARELLA-AURINKOKUIVATTU-TOMAATTIPIIRAKKA (VL, G)

8 annosta

Pohja:

100 g margariinia
1 dl Aitokaura -kaurahiutaleita
1 ½ dl gluteenitonta jauhoseosta
1 tl leivinjauhetta
3 rkl vettä

Täyte:

200 g mozzarellajuustoa siivuina
1 prk (108 g) aurinkokuivattua tomaattia
1 puntti basilikaa
150 g juustoraastetta
2 kananmunaa
2 dl maitoa
mustapippurirouhetta

1. Valmista pohja. Nypi huoneenlämpöinen rasva ja jauhot sekaisin. Lisää vesi ja sekoita tasaiseksi.
2. Taputtele taikina voidellun piirakkavuonan pohjalle ja esipaista pohjaa 200 asteessa noin 10 minuuttia.
3. Valuta aurinkokuivatut tomaatit. Hakkaa tomaatit ja basilika pieneksi hakkelukseksi. Laita piirakkapohjalle tomaatti ja basilika. Laita päälle mozzarellajuustoviipaleet.
4. Valmista munamaito. Sekoita munat ja maito sekaisin ja mausta pippurilla. Kaada seos piirakan päälle. Paista piirakkaa vielä noin 25-30 minuuttia.