



HYVÄN HUOMENEN EVÄÄT

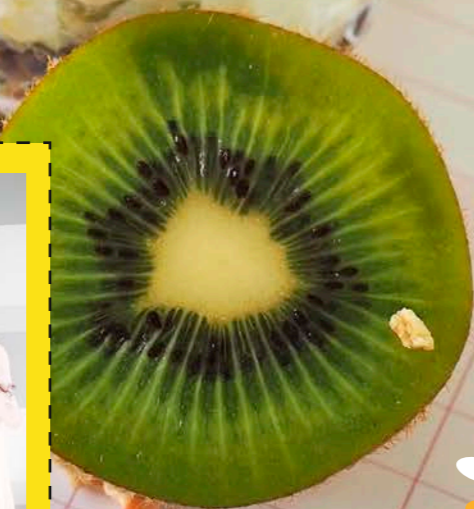
Aamupalan sanotaan olevan päivän tärkein ateria. Unisin silmin ja kiireessä ruoanlaitto ei kuitenkaan ole pelkkää herkkua. Valmistele aamiainen jo edellisenä iltana odottamaan seuraavaa päivää.

TEKSTI JA KUVAT JONNA AHONEN JA JINNA LAPPALAINEN



DR SUGAR KOKKAA KANSSAMME

Koululaisen herkullisia ruokaohjeita tekevät **Jinna** ja **Jonna**, jotka pitävät houkuttelevaa Dr. Sugar -blogia netissä. Voit käydä tutustumassa blogiin osoitteessa meillakotona.fi/drugar/



VINKKI! KOKKIKERHON PURKISSA ON KIIVIÄ, MANSIKOITA JA MUSTIKOITA.

Myslijogurttipurkki (yhdelle)

Tarvitset:
1 dl maustamatonta jogurttia
1 dl myslää tai granolaa
1 dl marjoja tai hedelmiä

1. Kokoa myslipurkki illalla valmiiksi kerrostamalla jogurttia, myslää ja hedelmiä aloittaen myslistä ja lopettaen myslillä. Voit käyttää tähän mitä tahansa marjoja sekä hedelmiä (myös kotimaiset pakastemarjat käyvät).
2. Kun purkki on koottu, peitä se kannella tai kelmulla ja nosta jääkaappiin. Herkuttele aamulla!

Helpot juusto-quesadillat (yhdelle)

Tarvitset:
2 tortillalättyä
1 dl juustoraastetta
(voit laittaa lisäksi esimerkiksi kinkkuviipaleita, tomaattiviipaleita, avokadoa tai paprikaa)

1. Valmista quesadillat levittämällä juustoraaste yhdelle puolelle tortillaa, taita sitten kolmioksi ja paina voimakkaasti, jolloin se litistyy.
2. Paista quesadillat leipägrillissä, pannulla tai leivänpaahittimessa niin, ettei juustoraastetta valu pohjalle, kunnes pinta saa kauniin ruskean sävyn ja juusto on sulanut.
3. Anna jäähtyä hetken ja herkuttele.



Yön yli -sämpyläruudut

(pellillinen)

Tarvitset:
5 dl vettä
1 ps kuivahiivaa
4 dl kaurahiutaleita
2 tl sokeria
1 tl suolaa
½ dl rypsi- tai oliiviöljyä
6 dl vehnä jauhoja

1. Mittaa kädenlämpöiseksi lämmitetty vesi illalla suureen kulhoon? Mittaa kaikki loput ainekset kulhoon ja sekoita puulastalla.
2. Peitä kulho kelmulla ja laita jääkaappiin odottamaan aamua.
3. Laita aamulla uuni lämpenemään 225 asteeseen ja vuoraa uunipelti leivinpaperilla. Kaada taikina kulhosta pellille ja levitä vehnä jauhojen avulla koko pellille. Leikkaa lopuksi veitsellä tai pizzaleikkurilla taikinaan ruudut ja ripottele pinnalle kaurahiutaleita.
4. Paista ruutuja noin 15–20 minuuttia uunin keskitasolla. Sämpyläruudut ovat valmiita, kun ne ovat kauniin kullanruskeita. Nauti!



MAKOISAA HUOMENTA!