



GLUTEENITTOMIA RESEPTTEJÄ HERKULLISIIN HETKIIN





GLUTEENITTOMIA RESEPTIÄ HERKULLISIIN HETKIIN

Tervetuloa herkullisten reseptien pariin! Tähän esitteeseen olemme koonneet gluteenittomia suosikkireseptejämme sekä Sunnuntai- että Elovena Gluten free -tuotteista.

Gluteeniton kaura hellii vatsaa

Kaura on luontaisesti gluteeniton vilja, joka on eri viljasukua kuin vehnä, ohra tai ruis. Kaura ei siis sisällä muiden viljojen proteiinin kaltaista gluteenia, vaan se sopii myös keliakikon ruokavalioon. Kaura on ihanteellista ravintoa myös gluteenitonta ruokavaliota noudattavalle, sillä siinä on sopivassa suhteessa hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvoja. Lisäksi kaurassa on runsaasti kuitua, mikä on vatsan hyvinvoinnin perusta. Kaura on lempeä vilja, joka ei ärsytä vatsaa. Se on myös gluteenittomista viljoista ravintorikkainta.

Elovena Gluten free -tuotteet ovat turvallisia käyttää

Elovena Gluten free -tuotteiden herkullisuuden salaisuus on kotimainen täysjyväkaura, joka on luontaisesti gluteenitonta. Normaalissa tuotannossa kauran joukossa on pieniä määriä muita viljoja. Keliakikot ja muille viljoille allergiset voivat turvallisesti käyttää Elovena Gluten free -tuotteita, sillä gluteenittomien kauratuotteiden tuotantoprosessissa on useita erilaisia puhdistusvaiheita, joiden avulla vieraat viljat poistetaan kauran seasta. Kaikilla Elovena Gluten free -tuotteilla on Keliakialiiton myöntämä gluteenittoman tuotteen merkki.

Psst, Gluteenittomasta kaurasta valmistetut Provena-tuotteet ovat nyt osa suomalaisten rakastamaa Elovena-tuoteperhettä!

Kaura on ravintoarvoiltaan ylivoimainen verrattuna muihin gluteenittomiin viljoihin:

Vilja	Energia	Kuitu	Proteiini	Rasva	Rauta	Magnesium	Sinkki	E-vitamiini	B1-vitamiini	Folaatti
Kaura	370 kcal	11 g	14 g	8,0 g	5,1 mg	131 mg	3,2 mg	1,5 mg	0,40 mg	26 µg
Riisi	350 kcal	3,0 g	7,0 g	1,4 g	1,2 mg	34 mg	1,3 mg	< 0,1 mg	0,04 mg	7,0 µg
Hirssi	357 kcal	3,2 g	11 g	2,9 g	4,8 mg	103 mg	3,4 mg	< 0,1 mg	0,26 mg	24 µg
Maissi	349 kcal	7,4 g	8,5 g	1,6 g	1,1 mg	40 mg	0,7 mg	0,1 mg	0,14 mg	15 µg
Tattari	327 kcal	5,8 g	13 g	2,0 g	3,8 mg	178 mg	2,5 mg	0,2 mg	0,60 mg	35 µg
Vehnä-tärkkelys	351 kcal	0,5 g	0,2 g	0,05 g						

TÄYDELLISEN KAURAPUURON KEITTO-OHJE

3-4 annosta / alle 30 min

7 dl vettä
1-1,5 tl suolaa
4 dl Elovena Gluteeniton Iso Täysjyväkaurahiutaleita
3 dl maitoa

1. Puuro kannattaa keittää riittävän laakeassa kattilassa, jossa puuro pääsee hautumaan kunnolla. Laita vesi kattilaan, ja lisää joukkoon mitattu määrä suolaa.
2. Kiehauta suolattu vesi kattilassa ja lisää kaurahiutaleet veteen. Sekoita lyhyesti.
3. Pienennä lämpöä sekoittamisen jälkeen miedolle haudutuslämmölle eli noin 20 % teholle. Sekoita puuroa välillä, jottei se pala pohjaan. Vältä kuitenkin liian innokasta sekoittamista, sillä se lisää kauran liukoisen kuidun eli beetaglukanin liukenemista nesteeseen, jolloin puurosta tulee helposti geelimäistä.

4. Kun puuro on noin 8 minuutin haudutuksen kuluttua sakeutunut ja pehmennyt, kytke liesi pois päältä ja lisää joukkoon maito. Anna puuron hautua ja levähtää vielä muutama minuutti kannen alla. Jos puuro vaikuttaa makuusi liian löysältä, hauduta sitä hieman pidempään.

5. Sitten puuro on valmista! Sekoita, tarkista maku ja nauti herkullinen puuro maukkaiden lisukkeiden kanssa.

Vinkki! Saat kaurapuurosta vegaanisen, kun keität sen kauramaitoon tai muuhun kasvipohjaiseen maitoon.



KAHVI-SUKLAAPUURO

1 annos / yli 60 min

20 g tummaa suklaata
1 dl kuumaa kahvia
riipaus vaniljasokeria ja suolaa
1 dl Elovena Gluteeniton Iso Täysjyväkaurahiutaleita

1. Sulata suklaa kuuman kahvin joukkoon.
2. Mausta vaniljasokerilla ja suolalla. Lisää joukkoon kaurahiutaleet.
3. Anna tekeytyä jääkaapissa muutaman tunnin ajan tai yön yli.
4. Nauti sellaisenaan tai tarjoile esimerkiksi passionhedelmän, kermavaahdon tai vaikkapa jogurtin kanssa.



MUSTIKKA-TUOREPUURO

1 annos / alle 30 min

1,5 dl maustamatonta jogurttia
1 dl mustikoita
1 rkl hunajaa
0,5 tl vanilliinisokeria
0,5 dl Elovena Gluteeniton Luomu Täysjyväkaurahiutaleita

1. Sekoita kaikki ainekset keskenään.
2. Anna puuron maustua jääkaapissa jonkin aikaa tai yön yli.
3. Nauti aamu- tai välipalana.





VADELMA SMOOTHIE

2 annosta / alle 30 min

- 2 dl maitoa
- 2 dl maustamatonta jogurttia
- 100 g kotimaisia pakastevadelmia
- 1,5 tl hunajaa
- 0,5 tl inkivääritahnaa
- 1 ps Elovena Gluteeniton Annospikapuuro Vadelmaa

1. Mittaa maito, jogurtti, jäiset vadelmat, hunaja ja inkivääritahna syvään kulhoon.
2. Soseuta sauvasekoittimella tai monitoimikoneessa.
3. Lisää joukkoon pikapuurohiutaleet ja sekoita.

MYSLIPATUKAT

12–20 kpl / alle 60 min

- 5 dl Elovena Gluteeniton Luomu Täysjyväkaurahiutaleita
- 1,75 dl auringonkukansiemeniä
- 2 dl mantelirouhetta
- 2 dl hasselpähkinärouhetta
- 100 g Sunnuntai Laktoositonta Leivontamargariinia
- 0,5 dl vaaleaa siirappia
- 1,5 dl fariinisokeria
- 1 dl kuivattuja mustikoita
- 1 dl kuivattuja karpaloita

1. Levitä leivinpaperoidulle uunipellille kaurahiutaleet, auringonkukansiemenet, manteli- ja pähkinärouhe. Anna paahtua 160°C:ssa uunissa noin 10 minuutin ajan.
2. Mittaa margariini, siirappi ja sokeri kattilaan ja lämmitä. Sekoita, kunnes rasva on sulanut.



3. Kaada rasva-sokeriseos kuiva-aineiden joukkoon, lisää marjat ja sekoita huolellisesti.
4. Kaada seos takaisin leivinpaperin päälle, tasoita uunipellin levyiseksi ja noin 22 cm pituiseksi levyksi tiiviisti painellen.
5. Paista 30 minuuttia 160°C:ssa uunissa. Anna jäähtyä ja leikkaa 12–20 palaan.



PINAATTILETUT

35 pientä tai 10 isoa / alle 30 min

- 7 dl vettä
- 1 ps Sunnuntai Kaurainen Lettu- ja Vohvelijauhetta
- 1 ps pakastepinaattia (150 g)

1. Ota pinaatit sulamaan huoneenlämpöön hyvissä ajoin tai sulata ne mikrossa.
2. Mittaa kulhoon vesi ja sekoita joukkoon Sunnuntai Lettujauhe sekä sulaneet pinaatit. Anna taikinan turvota 5 minuuttia.
3. Kuumenna lettu- tai paistinpannalla Sunnuntai Juoksevaa ja paista lettuja molemmiin puoliin muutaman minuutin ajan.
4. Tarjoile letut lämpiminä puolukka-hillon kanssa.



PIZZAPOHJA

1 pellillinen tai 2 pyöreää pizzaa / alle 60 min

- 2,5 dl vettä
- 2 tl psylliumia
- 1 ps Sunnuntai Kuivahiivaa
- 1 rkl sokeria
- 1 tl suolaa
- 4 dl Sunnuntai Gluteeniton Jauhoseosta
- 0,5 dl öljyä

Mozzarellapizza ilmakeivillä kinkulla (2 pyöreää pizzaa)

- 2,5 dl pizzakastiketta
- tuoretta basilikaa
- 1 mozzarellapallo
- n. 10 kirsikkatomaattia
- 6–8 ilmakeivattua kinkkusiivua

1. Sekoita 42-asteiseen (reilusti kädenlämpöiseen) veteen psyllium ja kuivahiiva, anna turvota 5 minuuttia. Lisää sokeri ja suola. Sekoita joukkoon jauhoseos ja öljy ja vaivaa tasaiseksi ja kimmoiseksi taikinaksi.
2. Jaa taikina kahteen osaan ja painele tai kauli leivinpapierien päälle pyöreiksi pizzoiksi (tai yhdeksi uunipellin kokoiseksi). Anna kohota liinan alla lämpimässä paikassa noin 20 minuuttia.
3. Laita uuni kuumentamaan 225 asteeseen ja nosta uunipelti lämpenemään uuniin. Levitä tomaattikastike pizzapohjille. Revi päälle tuoretta basilikaa ja mozzarellaa. Halkaise kirsikkatomaatit pizzan päälle.
4. Paista 225 asteessa 10–12 minuuttia. Nosta ilmakeivatut kinkut kuumien pizzojen päälle ja viimeistele tuoreilla yrteillä.

SIENIPIIRAKKA

6–8 annosta / alle 60 min

- 100 g Sunnuntai Leivontamargariinia
- 1 dl Sunnuntai Tumma Gluteeniton Jauhoseosta
- 2 dl Sunnuntai Gluteeniton Jauhoseosta
- 1 dl raastettua parmesaania
- 1,5 dl vettä

Täyte

- 1 rkl Sunnuntai Juokseva Rypsiöljyvalmistetta
- 200 g sieniä, esim. kantarelleja tai suppilovahveroita
- 1 punasipuli
- 30 g tuoreita pinaatinlehtiä
- 1 dl raastettua parmesaania
- 200 g ranskankermaa
- 2 munaa
- 1 rkl tuoretta timjamia
- suolaa ja pippuria

1. Sekoita huoneenlämpöinen margariini ja muut piirakkapohjan ainekset.
2. Voitele vuoka (halkaisija 24 cm) Sunnuntai Juoksevalla ja jauhota jauhoseoksella. Painele taikina voideltuun piirakkavuokaan reunoja myöden. Laita piirakkapohja jääkaappiin odottamaan.
3. Paista sieniä kuivalla pannulla kunnes enin vesi sienistä on haihtunut. Lisää viipaloitu punasipuli ja tilkka Sunnuntai Juoksevaa ja kuullota sipuli. Lisää pinaatinlehdet ja paista minuutti. Anna täytteen jäähtyä hetki.
4. Sekoita kaikki täytteen ainekset.
5. Kumoa täyte piirakkapohjan päälle. Paista 200 asteessa uunin alatasolla noin 35–40 minuuttia.





KAURAINEN VUOKALEIPÄ

1 leipä / yli 60 min

3,5 dl Sunnuntai Gluteeniton Jauhoseosta
1 dl Elovena Gluteeniton Iso Täysjyväkaurahiutaleita
1 dl Sunnuntai Gluteeniton Täysjyväkaurajauhoa
1 tl fenkolia
1 tl suolaa
1 tl soodaa
0,5 dl rusinoita
0,5 dl auringonkukan siemeniä
4 dl piimää
1,5 dl siirappia
2 rkl Sunnuntai Juokseva Rypsiöljyvalmistetta

Voiteluun

2 rkl siirappia
2 rkl vettä

1. Sekoita kuivat aineet keskenään.
2. Yhdistä piimä, siirappi ja Sunnuntai Juokseva.
3. Sekoita kuivat aineet nesteen joukkoon.
4. Kaada taikina voideltuun leipävuokaan. Kohota noin 20 minuuttia.
5. Sekoita siirappi ja vesi keskenään.
6. Voitele leipä siirappi-vesiseoksella.
7. Paista leipää 200 asteisen kiertoilmauunin alatasolla 40 minuuttia.
8. Voitele leipä ja jatka paistamista noin 25 minuuttia.
9. Voitele leipä kuumana ja jäähdytä hyvin ennen leikkaamista.



FOCACCIA

1 leipä / yli 60 min

2,5 dl vettä
0,5 ps Sunnuntai Kuivahiivaa
1 tl psyllium
1 rkl öljyä
0,5 tl suolaa
0,5 tl sokeria
1 dl Sunnuntai Tumma Gluteeniton Jauhoseosta
2 dl Sunnuntai Gluteeniton Jauhoseosta

Mausteöljy

1-2 valkosipulinkynttä
1,5 rkl öljyä
1 tl sitruunamehua
0,5 tl rosmariinia (kuivattua tai tuoretta hienonnettuna)
sormisuolaa
kirsikkatomaatteja
tuoretta rosmariinia

1. Sekoita kuivahiiva ja psyllium 42-asteisen (reilusti kädenlämpöisen) veden joukkoon. Anna turvota 10 minuuttia.
2. Lisää öljy, suola ja sokeri. Lisää jauhot vähitellen. Vaivaa taikinaa 6-8 minuuttia joko sähkövatkaimella tai yleiskoneella.
3. Levitä taikina öljyllä voideltuun uunivuokaan (20 x 25 cm) ja anna kohota lämpimässä paikassa noin 25 minuuttia. Valmista sillä aikaa mausteöljy. Kuori ja viipaloi valkosipulinkyntset ja sekoita kaikki aineet keskenään.
4. Painele kohonneeseen leipään kuoppia sormin. Voitele leipä mausteöljyllä ja paina muutama halkaistu kirsikkatomaatti leivän pintaan. Ripottele päälle vielä sormisuolaa ja tuoretta rosmariinia.
5. Paista 225 asteessa 20 minuuttia. Nauti lämpimänä.

KARPALO-SIEMENSÄMPYLÄT

n. 14 kpl / yli 60 min

5 dl maitoa tai vettä
1 ps Sunnuntai Kuivahiivaa
1 rkl psylliumia
1 rkl siirappia tai hunajaa
0,5 dl kuivattuja karpaloita
0,5 dl kurpitsansiemeniä
1 dl Elovena Gluteeniton Iso Täysjyväkaurahiutaleita
6 dl Sunnuntai Gluteeniton Täysjyväkaurajauhoa
0,5 dl öljyä

Voiteluun
maitoa tai vettä

Pinnalle
Elovena Gluteeniton Iso
Täysjyväkaurahiutaleita

1. Lämmitä neste 42-asteiseksi (reilusti kädenlämpöiseksi). Vispaa joukkoon kuivahiiva, psyllium ja siirappi. Anna turvota 5 minuuttia.
2. Sekoita joukkoon karpalot, kurpitsansiemenet ja kaurahiutaleet. Lisää jauhot muutamassa erässä ja viimeisenä öljy. Vaivaa tasaiseksi.
3. Ota taikinasta öljytyin käsin sämpylöitä pellille. Peitä leivinliinalla ja anna kohota vähintään 30 minuuttia.
4. Paista uunin keskitasolla 225 asteessa noin 20–25 minuuttia.



KORVAPUUSTIT

15 kpl / yli 60 min

3 dl maitoa
2 tl psylliumia
1 tl suolaa
1 dl sokeria
1 rkl kardemummaa
1 muna
1 ps Sunnuntai Kuivahiivaa
1 tl leivinjauhetta
7 dl Sunnuntai Gluteeniton Jauhoseosta
1 dl Sunnuntai Juokseva Rypsiöljyvalmistetta

Täyte
75 g Sunnuntai Leivontamargariinia
sokeria
kanelia

Voiteluun
1 muna
raesokeria

1. Lämmitä maito 48-asteiseksi (reilusti kädenlämpöiseksi). Lisää joukkoon psyllium ja anna turvota 5 minuutin ajan.
2. Lisää nesteeseen suola, sokeri, kardemumma ja muna. Sekoita kuivahiiva ja leivinjauhe kolmeen desilitraan jauhoseosta ja lisää seokseen hyvin vaivaten.
3. Vaivaa joukkoon Sunnuntai Juokseva ja vähitellen loput jauhoseoksesta. Vaivaa taikinaa niin kauan, että se alkaa hieman irrota kulhon reunoista ja tuntuu kimmoisalta.
4. Kumoa taikina jauhotetulle pöydälle ja kauli suorakaiteen muotoiseksi levyksi. Levitä pehmeä margariini taikinallevyn pinnalle ja ripottele päälle sokeria ja kanelia.
5. Kääri levy pitkältä sivulta alkaen



tiukaksi rullaksi. Nipistä saumakohta hyvin kiinni ja jätä sauma pöytää vasten. Leikkaa palat vinoittain niin, että leveämpi puoli on noin 4–5 cm ja kapeampi 2 cm. Nosta palat pystyyn kapeampi puoli ylöspäin ja paina molemmilla peukaloilla keskeltä.
6. Nosta pullat leivinpaperilla peitetyn uunipellin päälle. Anna nousta lämpimässä paikassa liinan alla noin 30 minuuttia. Laita uuni lämpenemään 225 asteeseen.
7. Voitele pullat munalla ja ripottele pinnalle raesokeria. Paista uunin keskitasolla 10–12 minuuttia.



MUSTIKKA-KAURAPAISTOS

8 annosta / alle 30 min

400 g mustikoita
0,5 dl sokeria
0,5 tl kanelia
1 rkl Sunnuntai Gluteeniton Jauhoseosta

Päälle
1 dl Sunnuntai Juokseva Rypsiöljyvalmistetta
1 dl sokeria
1 tl vanilliinisokeria
4 dl Elovena Gluteeniton Iso Täysjyväkaurahiutaleita

1. Sekoita mustikoiden joukkoon sokeri, kaneli ja jauhot.
2. Levitä mustikkaseos matalaan, voideltuun uunivuokaan.
3. Sekoita Sunnuntai Juokseva, sokerit ja kaurahiutaleet murumaiseksi seokseksi.
4. Levitä seos mustikoiden päälle.
5. Paista 200 asteessa uunin keskitasossa 20 minuuttia.
6. Tarjoa paistos jäätelön tai vaniljakastikkeen kanssa.



MARJAPIIRAKKA

8-10 annosta / alle 60 min

150 g ruokajogurttia, esim. bulgarian jogurttia
1 dl Sunnuntai Juokseva Rypsiöljyvalmistetta
1 dl sokeria
1 tl vaniljasokeria
1 muna
1 dl Elovena Gluteeniton Iso Täysjyväkaurahiutaleita
3,5 dl Sunnuntai Gluteeniton Jauhoseosta
1 tl leivinjauhetta

Täyte
4 dl sesongin marjoja
2 dl kermaviiliä
1 muna
0,5 dl sokeria

1. Sekoita jogurtti, Sunnuntai Juokseva, sokerit ja muna keskenään kulhossa. Yhdistä toisessa kulhossa kaurahiutaleet, jauhoseos ja leivinjauhe.
2. Kaada kuivat aineet jogurttiseokseen ja sekoita taikina tasaiseksi. Voitele piirakkavuoka (halkaisija noin 26 cm) ja kaada taikina vuokaan.
3. Levitä mustikat tai muut mieleisesi marjat pohjan päälle. Yhdistä kermaviili, muna ja sokeri ja kaada seos piirakan pinnalle. Paista uunin alatasolla 175 asteessa noin 40 minuuttia.



Vinkki! Voit valmistaa samalla ohjeella myös sokerikakkupohjan 20–24 cm vuokaan. Laske uunin lämpötila 175 asteeseen ja paista pohjaa uunin alatasossa noin 30 minuuttia.

KÄÄRETORTTU

n. 20 palaa / alle 60 min

- | | |
|---------------|--|
| 4 | munaa |
| 1,5 dl | sokeria |
| 1 dl | Sunnuntai Gluteeniton Täysjyväkaurajauhoa |
| 1 dl | Sunnuntai Gluteeniton Jauhoseosta |
| 1,5 tl | leivinjauhetta |
- Täyte**
- | | |
|--------------|---------------------------------------|
| 2 dl | kuohukermaa |
| 1 rkl | sokeria |
| 2 dl | hilloa, esim. kuningatarhilloa |

1. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.

- 2.** Vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää ne munavaahtoon. Sekoita tasaiseksi. Levitä taikina leivinpaperin päälle uunipannulle. Paista uunin keskitasossa noin 8 minuuttia.
- 3.** Kumoa levy sokeroidun leivinpaperin päälle ja irrota pohjapaperi varovasti.
- 4.** Vatkaa kerma vaahdoksi. Mausta sokerilla. Levitä torttupohjalle ensin hillo ja sen päälle kermavaahto. Kääri levy leivinpaperia apuna käyttäen tiukaksi rullaksi. Laita kääretorttu vetäytymään/tekeytymään, niin että saumakohta jää alapuolelle.

SUKLAAKEKSIT

30 isoa keksiä / yli 60 min

- | | |
|----------------|--|
| 180 g | Sunnuntai Leivontamargariinia |
| 150 g | gluteenitonta tummaa suklaata |
| 1,5 dl | fariinisokeria |
| 0,5 dl | sokeria |
| 1 | muna |
| 3,5 dl | Sunnuntai Gluteeniton Täysjyväkaurajauhoa |
| 1 tl | leivinjauhetta |
| 0,25 tl | ruokasoodaa |

- 1.** Ota margariini huoneenlämpöön ajoissa. Rouhi suklaa.
- 2.** Vatkaa margariini ja sokerit kuohkeaksi vaahdoksi. Lisää muna ja sekoita.
- 3.** Yhdistä kuivat aineet keskenään ja lisää vaahdon joukkoon.
- 4.** Kääntelee lopuksi taikinaan rouhittu suklaa. Jätä taikina kulhoon ja laita päälle kelmu. Anna levätä jääkaapissa vähintään 30 minuuttia.
- 5.** Lämmitä uuni 175 asteeseen. Ota taikinasta ruokalusikalla noin 30 gramman nokareita. Pyöritä nokareet palloiksi ja asettele väljästi pellille. Taikina leviää paistettaessa. Yhdelle pellille mahtuu noin 9 keksiä.
- 6.** Paista keksejä uunin keskitasolla 10–15 minuuttia. Keksit ovat valmiita, kun ne alkavat kovettua reunoilta, mutta ovat vielä pehmeitä keskeltä. Anna jäähtyä hetki ja nauti.



RED VELVET -KAKKU

10-12 annosta / yli 60 min

- 4 dl Sunnuntai Gluteeniton Jauhoseosta**
0,5 dl kaakaojauhetta
1 tl leivinjauhetta
1 tl ruokasoodaa
0,5 tl suolaa
2 tl vanilliinisokeria
3 dl piimää
125 g Sunnuntai Leivontamargariinia
3 dl sokeria
2 munaa
1 dl rypsiöljyä
3 tl punaista elintarvikeväriä (ei pakollinen)
1 tl omenaviinietikkaa

- Täyte ja kuorrute**
400 g maustamatonta tuorejuustoa
100 g voita
2 dl tomusokeria
2 tl vanilliinisokeria

- 1.** Yhdistä kuivat aineet. Ota piimä huoneenlämpöön.
2. Vatkaa huoneenlämpöinen margariini ja sokeri vaaleaksi vaahdoksi, noin 5 minuutin ajan. Lisää munat yksitellen voimakkaasti vatkatun. Sekoita tämän jälkeen joukkoon öljy, punainen elintarvikeväri ja etikka.
3. Käänteile taikinaan muutamissa erissä kuivat aineet ja piimä vuorotellen mahdollisimman vähän sekoittaen. Aloita ja lopeta kuivilla aineilla.
4. Pingota leivinpaperi kahden irtopohjavuon (halkaisija 20 cm) pohjille ja voitele reunat. Kaada taikina vuokiin ja pasta 175-asteisen uunin keskitasolla 30-40 minuuttia.
5. Valmista täyte. Yhdistä huoneenlämpöinen voi ja tuorejuusto ja vatkaa seosta muutaman minuutin ajan. Lisää sokerit ja vatkaa sileäksi.
6. Leikkaa jäähtyneet kakkupohjat puoliksi (saat yhteensä 4 pohjakerrosta) ja levitä täytettä kakun väleihin sekä pinnalle.



SUOLAINEN KINUSKI -JUUSTOKAKKU

8-12 annosta / yli 60 min

- 160 g Elovena Gluteeniton Tumma suklaa Välipalakaurakeksejä**
80 g Sunnuntai Laktoositonta Leivontamargariinia
riipaus suolaa

- Täyte**
1 rkl sitruunamehua
2 munaa
400 g laktoositonta maustamatonta tuorejuustoa
1 dl sokeria
1 rkl perunajauhoja
riipaus suolaa

- Kinuski**
2 dl laktoositonta kermaa
1 dl fariinisokeria

- Päälle**
sormisuolaa

- 1.** Voitele irtopohjainen piirakkavuoka (ø 24 cm) ja vuoraa pohja leivinpaperilla.
2. Murskaa keksit ja sulata margariini.
3. Sekoita keksimurska ja margariini. Painele seos vuon pohjalle ja reunoille.
4. Paista pohjaa kiertoilmalla 160 asteessa noin 12 minuuttia.
5. Purista sitruunasta mehu.
6. Riko munat erilliseen astiaan.
7. Vatkaa tuorejuusto ja sokeri sekaisin. Lisää loput raaka-aineet ja sekoita tasaiseksi.
8. Kaada täyte pohjan päälle. Paista noin 25 minuuttia uunin keskitasolla. Anna jäähtyä.
9. Keitä kermaa ja fariinisokeria hiljalleen välillä sekoittaen noin 10 minuuttia. Voit kokeilla kinuskin "kypsyyttä" tiputtamalla kastikepisaran kylmään veteen. Jos pisara pysyy koossa, on kastike valmista.
10. Anna kinuskin jäähtyä hetken aikaa ja kaada sitten kakun päälle.
11. Anna kakun tekeytyä muutaman tunnin ajan jääkaapissa.
12. Ripottele kakun päälle sormisuolaa ennen tarjoilua.

MANGO-PIIMÄKAKKU

10–12 annosta / yli 60 min

1 pkt Elovena Gluteeniton Välipalakaurekaksejä
70 g Sunnuntai Laktoositonta Leivontamargariinia

Täyte

5 liivatelehteä
2 dl vispikermää
3 dl piimää
1 dl sokeria
2 tl vanilliinisokeria
3 rkl sitruunamehua

Pinnalle

puolikas tuore mango
1 dl vettä
1 dl hyytelösokeria
2 prk mangosettoa (esim. Piltti)
1 dl kermaa vaahdotettuna

1. Murskaa keksit hienoksi muruksi. Sulata margariini ja sekoita se keksimurskaan.
2. Vuoraa irtopohjavuoran pohja (halkaisija 20 cm) leivinpaperilla ja painele keksimuruseos vuokaan.
3. Aloita täyteen valmistus asettamalla liivatelehdet kylmään veteen.

4. Vaahdota kerma vaahdoksi.
5. Sekoita sokerit piimän joukkoon ja kääntelee sekaan kermavaahto.
6. Lämmitä sitruunanmehu lähes kiehuvaaksi, purista liivatelehdistä ylimääräinen vesi pois ja sulata ne nesteen joukkoon. Kaada aavistuksen jäähtynyt liivateseos täytteeseen koko ajan sekoittaen. Kaada täyte vuokaan keksipohjan päälle ja anna hyytyä vähintään 4 tuntia, mielellään yön yli.
7. Pilko puolikas mango pieniksi kuutioiksi ja levitä palat hyytyneen kakun päälle. Lämmitä vesi kiehuvaaksi, nosta kattila liedeltä ja sekoita joukkoon hyytelösokeri hyvin sekoittaen. Kiehauta seos uudelleen ja lisää tämän jälkeen seokseen mango-piltit. Anna kiilteen jäähtyä hieman ja lusikoi se mangonpalojen päälle kakun pinnalle. Nosta vuoka takaisin jääkaappiin hyytymään muutamaksi tunniksi.
8. Irrota vuoran reunat ja koristele kakku kermavaahdolla ja tuoreilla mansikoilla.



KASVISVOILEIPÄKAKKU

8–10 palaa / yli 60 min

Pohja

1 ps Elovena Gluteeniton Viipaloitua Kauraleipää
0,5 ps Elovena Gluteeniton Tummaa Viipaloitua Kauraleipää

Porkkanahummus

200 g porkkanaa
0,5 tlk kypsiä kikherneitä
pieni valkosipulinkynsi
1,5 tl sitruunaöljyä
1,5 tl tahinia
0,5 tl suolaa

Feta-paprikatäyte

50 g paahdettua paprikaa
suolaliemessä
100 g fetajuustokuutioita
100 g maustamatonta tuorejuustoa
50 g piparjuurituorejuustoa
2 rkl paahdettuja pinjansiemeniä

Kostutus

0,75 dl maitoa

Päälle

1 iso avokado
2 tl sitruunamehua
1 rkl ranskankermaa
0,25 tl tabascoa
suolaa ja sokeria

1. Kuori ja paloittele porkkanat ohuiksi viipaleiksi. Keitä ne kypsiksi vähässä vedessä (15–20 min). Kaada keitinvesi pois ja höyrytä porkkanat.
2. Huuhtelee ja valuta kikherneet. Lisää ne porkkanoiden sekaan. Soseuta porkkanat ja kikherneet tasaiseksi sauvasekoittimella.
3. Lisää valkosipuli, sitruunaöljy, tahini, ja suola. Soseuta ja tarkista maku. Laita



- maustumaan kylmään.
4. Valuta paahdettu paprika ja soseuta.
 5. Murskaa fetajuusto haarukalla. Lisää paprikasose, tuorejuustot ja paahdetut pinjansiemenet.
 6. Vuoraa leipävuoka (25 cm x 11 cm) kelmulla, niin että kelmua jää reilusti reunojen yli.
 7. Leikkaa leivistä reunat pois.
 8. Aseta vuoran pohjalle puolet vaaleista leipäpaloista tiiviisti peräkkäin. Kostuta maidolla. Levitä päälle porkkanahummus.
 9. Tee seuraava kerros tummista leipäpaloista ja kostuta. Levitä päälle feta-paprikatäyte.
 10. Lado viimeiseksi kerrokseksi vaaleat leipäpalat ja kostuta.
 11. Peittele hyvin kelmulla ja anna vetäytyä kylmässä seuraavaan päivään.
 12. Halkaise avokado, poista siemen ja koverra puolikkaat lusikalla.
 13. Lisää joukkoon sitruunamehu, ranskankerma ja tabasco. Soseuta ja mausta suolalla ja sokerilla.
 14. Kumoa voileipäkakku tarjoiluastialle. Levitä päälle avocadotahna ja koristelee.

HIUTALEET

Runsaskuituiset täysjyväkaurahiutaleet sopivat puuroihin ja leivontaan. Ne sisältävät vain vähän FODMAP-hiilihydraatteja ja sopivat siksi myös herkkävatsaisille.



ELOVENA GLUTEENITON ISO TÄYSJYVÄKAURAHUUTALE 500G

Ainesosat: Gluteeniton täysjyväkaura



ELOVENA GLUTEENITON LUOMU TÄYSJYVÄKAURAHUUTALE 500G

Ainesosat: Gluteeniton luonnonmukaisesti viljelty täysjyväkaura

ANNOSPIKAPUUROT

Hetkessä valmista! Lisää hiutaleiden sekaan kiehuva vettä, sekoita ja puuro on valmista nautittavaksi. Kätevät annospussit on myös helppo ottaa mukaan.



ELOVENA GLUTEENITON ANNOSPIKAPUURO VADELMA 200G

Ainesosat: Gluteeniton täysjyväkaurahiutale (77%), sokeri, kuivattu vadelma (4,2%), suola



ELOVENA GLUTEENITON ANNOSPIKAPUURO MAUSTAMATON 200G

Ainesosat: Gluteeniton täysjyväkaurahiutale, suola

VÄLIPALAKEKSIT

Herkullisten ja runsaskuituisten välipalakeksien viljasta 100 % on täysjyväkauraa. Käteviin kolmen tai neljän keksin annospusseihin pakatut keksit on helppo ottaa mukaan minne vain. Kokeile keksejä myös leivontaan, esimerkiksi juustokakun pohjaan!



ELOVENA GLUTEENITON VÄLIPALAKAURAKEKSI TUMMA SUKLAA 160G

Ainesosat: Gluteeniton täysjyväkaura (56%), tumma suklaahiutale 15% (sokeri, kaakaomassa, kaakaovoi, emulgointiaine (**soijalesitiini**), vanilja-aromi), vastuullisesti tuotettu palmuöljy, ruskea sokeri, ravintokuitu (inuliini), inverttisokerisiirappi, suklaajauhe 3,5% (sokeri, kaakaomassa, vähärasvainen kaakaajauhe), tapiokatärkkelys, nostatusaineet (E503, E500), luontainen aromi, merisuola



ELOVENA GLUTEENITON VÄLIPALAKAURAKEKSI 160G

Ainesosat: Gluteeniton täysjyväkaura (72%), vastuullisesti tuotettu palmuöljy, sokeri, inverttisokerisiirappi, tapiokatärkkelys, nostatusaine (E500), merisuola



ELOVENA GLUTEENITON VÄLIPALAKAURAKEKSI MUSTIKKA-VADELMA 160G

Ainesosat: Gluteeniton täysjyväkaura (63%), vastuullisesti tuotettu palmuöljy, demerarasokeri, mustikka 3,5% (mustikka, sokeri, auringonkukkaöljy), tapiokatärkkelys, inverttisokerisiirappi, nostatusaineet (E500, E503), vadelma 1% (vadelma, omenahutiiviste, omenajauhe, sitruspektiini), rusina (rusina, auringonkukkaöljy), merisuola, luonnollinen aromi



SÄMPYLÄT JA LEIVÄT

Pakasteena myytävät Elovena Gluten free -sämpylät ja leivät ovat sulattamalla käyttövalmiita. Vain 30 minuuttia huoneenlämmössä tai hetkinen mikrossa, ja herkullinen leipä on valmis nautittavaksi. Kaikkien leipien pääraaka-aine on kotimainen kaura. Ne valmistetaan täysin ilman vehnätärkkelystä eikä niissä ole maitoa, munaa tai soijaa.



ELOVENA GLUTEENITON KAURA-KVINOA-BATAATTISÄMPYLÄ 320 G

Ainesosat: Gluteeniton **kaurajauho** (34%), vesi, perunatärkkelys, rypsiöljy, kvinoahiutale (4%), sokeri, bataatti (2,9%), sakeuttamisaineet (E415, E464, E466), nostatusaineet (E575, E500), hiiva, suola, mineraalisuola (kaliumkloridi), emulgointiaine (E471)



ELOVENA GLUTEENITON KAURA-MYSLISÄMPYLÄ 320 G

Ainesosat: Gluteeniton **kaura** 34% (jauho, hiutale), vesi, perunatärkkelys, sokeri, rypsiöljy, kurpitsansiemen, auringonkukansiemen, rusina, sakeuttamisaineet (E415, E464, E466), nostatusaineet (E575, E500), hiiva, suola, mineraalisuola (kaliumkloridi), emulgointiaine (E471)



ELOVENA GLUTEENITON KAURA-PORKKANASÄMPYLÄ 320 G

Ainesosat: Gluteeniton **kaurajauho** (33%), vesi, perunatärkkelys, porkkanaraaste (10%), rypsiöljy, sokeri, sakeuttamisaineet (E415, E464, E466), nostatusaineet (E575, E500), hiiva, suola, mineraalisuola (kaliumkloridi), emulgointiaine (E471)



ELOVENA GLUTEENITON VIIPALOITU KAURALEIPÄ 450 G

Ainesosat: Vesi, **kaurajauho** (34%), perunatärkkelys, rypsiöljy, sokeri, sakeuttamisaineet (E464, E466, E415), nostatusaineet (E575, E500), hiiva, perunakuitu, suola, mineraalisuola (kaliumkloridi), psyllium, emulgointiaine (E471)



ELOVENA GLUTEENITON TUMMA VIIPALOITU KAURALEIPÄ 450 G

Ainesosat: Vesi, täysjyvä**kaura** 19% (jauho, hiutale), kaurajauho 16%, perunatärkkelys, siirappi, rypsiöljy, sokeri, riisijauho, sakeuttamisaineet (E464, E466, E415), nostatusaineet (E575, E500), hiiva, perunakuitu, suola, mineraalisuola (kaliumkloridi), psyllium, emulgointiaine (E471)



ELOVENA GLUTEENITON HALKAISTU KAURAPALA 320 G

Ainesosat: Vesi, gluteeniton **kaura** 37% (jauho, jyvä, hiutale), perunatärkkelys, rypsiöljy, sokeri, sakeuttamisaineet (E464, E466, E415), nostatusaineet (E575, E500), hiiva, suola, mineraalisuola (kaliumkloridi), emulgointiaine (E471)



JAUHOT JA JAUHOSEOKSET

Sunnuntai gluteenittomien jauhojen valikoimasta löytyy tuote joka tarpeeseen. Valitse vaalea jauhoseos esimerkiksi makeaan leivontaan, tumma jauhoseos leivän valmistukseen, täysjyväkaurajauho kaurakekseihin ja kaurainen lettu- ja vohvelijauhe välipalapöytään. Jauhot ovat oikeita moniottelijoita, sillä ne sopivat makean ja suolaisen leivonnan lisäksi myös ruoanlaittoon.



SUNNUNTAI TUMMA GLUTEENITON JAUHOSEOS 1 KG

Ainesosat: Gluteeniton **vehnätärkkelys**, riisijauho, sokerijuurikkaan kuitu, perunahiutale, sokeri, porkkanahiutale, suola, rauta, niasiini, tiamiini (B1-vitamiini), riboflaviini (B2-vitamiini), B6-vitamiini



SUNNUNTAI GLUTEENITON JAUHOSEOS 1 KG

Ainesosat: Gluteeniton **vehnätärkkelys**, sokeri, sakeuttamisaineet (E412, E466), nostatusaineet (E575, E500), rauta, niasiini, tiamiini (B1-vitamiini), riboflaviini (B2-vitamiini), B6-vitamiini



SUNNUNTAI GLUTEENITON TÄYSJYVÄKAURAJAUHO 750 G

Ainesosat: Täysjyväkaura



SUNNUNTAI KAURAINEN LETTU- JA VOHVELIJAUHE 250 G

Ainesosat: Gluteeniton täysjyvä**kaurajauho** (80%), vähälaktoosinen **maitojauhe**, muunneltu tärkkelys, **munanvalkuaisjauhe**, sokeri, suola, emulgointiaine (auringonkukkalesiini)



Lisää inspiroivia reseptejä ja leivontavinkkejä löydät osoitteista elovena.fi & sunnuntai.fi

sekä
Facebookista ja Instagramista
[@ElovenaSuomi](https://www.facebook.com/ElovenaSuomi)
[@SunnuntaiLeivonta](https://www.instagram.com/SunnuntaiLeivonta)

8 HYVÄÄ VINKKIÄ LEIPOJALLE

- Käytä tarkkoja mittoja ja huoneenlämpöisiä raaka-aineita.
- Viljan gluteeni antaa taikinalle sitkon. Gluteenittomista jauhoista tämä sitko puuttuu, joten leivonnaiset ovat tavallista hauraampia ja murenevaisempia.
- Leivonnan apuaineet psyllium ja ksantaani antavat taikinaan sitkoa. Ksantaania ja psylliumia voidaan käyttää leivonnaisissa rinnakkain ja niitä voidaan lisätä taikinaan, vaikka niitä ei olisi reseptissä mainittu.
- Gluteenittomien leivonnaisten rakennetta voi parantaa lisäämällä valkuaisaineen määrää, kuten maitorahkaa, juustoa, jogurttia tai munaa.
- Yhdistele erilaisia jauhoja, hiutaleita ja rouheita. Ne parantavat yhdessä leipoutumista ja saavat aikaan mehevän lopputuloksen.
- Gluteenittomat taikinat ovat usein löysiä ja tarttuvat helposti käsiin. Tärkkelys kuitenkin turpoo kypsennyksessä, joten noudata reseptissä annettua jauhomäärää. Öljyä, kastele vedellä tai jauhota kädet gluteenittomilla jauhoilla ennen leivonnaisten muotoilua.
- Hiivataikinoita kannattaa alustaa sähkövatkaimella tai yleiskoneella noin viisi minuuttia. Näin saat taikinaan ilmakuplia, ja lopputulos on kuohkeampi sekä taikina helpommin käsiteltävää.
- Gluteenittomissa taikinoissa riittää yksi kohotus.