



SUPERSMOOTHIE

(2 g kasvistanolia/annos)



SUPERSMOOTHIE

(2 g kasvistanolia/annos)

AINEKSET - 2 annosta

- ☐ 2 prk Benecol®-raparperi-jogurttia
- ☐ 250 g pakastettua mangoa
- ☐ 2 dl tuoreita suomalaisia mansikoita
- ☐ loraus limemehua

Lisäksi: cashewpähkinöitä ja limen kuorta

VALMISTUS

Sekoita Benecol-jogurtit, pakastettu mango ja mansikat tehosekoittimessa. Sekoita joukkoon myös loraus limen mehua.

Kaada valmis seos isoihin lasseihin ja koristele annokset ripottelemalla pinnalle cashewpähkinöitä ja limen kuorta.



VALMISTUSAIKA
5 MIN



JOGURTTI-MARJAKULHO

(1 g kasvistanolia/annos)



JOGURTTI-MARJAKULHO

(1 g kasvistanolia/annos)

AINEKSET - 2 annosta

- ☐ 1/2 prk Benecol® Greek Style Maustamaton Jogurttia
- ☐ 100 g marjoja makusi mukaan (esim. mansikoita, pensasmustikoita tai vadelmia)
- ☐ 2 rkl siemeniä makusi mukaan (esim. kurpitsan, unikon tai seesamin)
- ☐ 2 rkl kokonaisia manteleita
- ☐ 6 rkl mysliä tai kaurahiutaleita

Lisäksi: juoksevaa hunajaa tai vaahterasiirappia

VALMISTUS

Asettele marjat, siemenet, mantelit, mysli tai kaurahiutaleet haluamallasi tavalla jogurtin päälle. Valuta päälle hieman hunajaa tai vaahterasiirappia.



VALMISTUSAIKA
5 MIN



UUNISSA PAAHDETTU SITRUUNASIIKA

(1 g kasvistanolia/annos)

UUNISSA PAAHDETTU SITRUUNASIIKA

(1 g kasvistanolial/annos)



AINEKSET - 2 annosta

Siika:

- ☐ 1 kokonainen siika puhdistettuna
- ☐ 1 rkl rypsiöljyä
- ☐ 1/2 tl sormisuolaa
- ☐ 1/2 tl mustapippuria
- ☐ 1 sitruuna
- ☐ reilusti kevätsipulia
- ☐ tuoretta tilliä ja timjamia

Lisäksi: 500 g perunoita, sormisuolaa, mustapippuria, 1 rkl rypsiöljyä

Tilli-jogurttikastike:

- ☐ 1/2 prk Benecol® Greek Style Maustamaton Jogurttia
- ☐ 1/2 dl silputtua tilliä
- ☐ 1 rkl sitruunamehua
- ☐ ripaus sokeria ja suolaa

VALMISTUS

Pyyhi kala kuivaksi ja puhtaaksi talouspaperilla. Peitä uunipelti leivinpaperilla. Öljyä kalan pinta. Mausta kala sisältä ja ulkoa huolellisesti suolalla ja mustapippurilla. Pese, halkaise ja viipaloi sitruuna. Suikaloi kevätsipuli. Täytä kalan vatsa kevätsipulilla, tillinoksilla ja sitruunaviipaleilla. Leikkaa kalan pintaan terävällä veitsellä pieniä viiltoja. Työnnä viiltoihin timjamin- ja tillin varsia sekä sitruunaviipaleita. Pese ja lohko perunat uunipellille kalan viereen, mausta ja kaada päälle öljyä. Sekoita hyvin. Kypsennä ruokaa uunissa 225 asteessa noin 30 minuuttia. Hienonna tilli. Sekoita kaikki kastikkeen aineet keskenään ja tarkista maku.



VALMISTUSAIKA
N. 40 MIN



MANTELINEN KAURAMARJAPAISTOS

(1 g kasvistanolia/annos)



MANTELINEN KAURAMARJAPAISTOS

(1 g kasvistanolia/annos)

AINEKSET - 8 annosta

- ☐ 300 g pakastemustikoita
- ☐ 200 g pakastevadelmia
- ☐ 1 rkl perunajauhoja

Päälle:

- ☐ 100 g mantelimassaa
- ☐ 150 g Benecol® Maistuva -levitettä
- ☐ 1 dl fariinisokeria
- ☐ 1 tl vaniljasokeria
- ☐ 1/2 tl leivinjauhetta
- ☐ 1 1/2 dl mantelijauhetta
- ☐ 1/2 tl jauhettua kardemummaa
- ☐ ripaus suolaa
- ☐ 3 dl Elovena Isoja Kaura-hiutaleita

VALMISTUS

Sekoita marjojen joukkoon perunajauhot. Levitä marjaseos matalaan, voideltuun uunivuokaan. Raasta mantelimassa hienoksi raasteeksi. Sulata rasva. Sekoita kuivat aineet rasvan joukkoon. Levitä seos marjojen päälle. Paista 200 asteessa keskitasossa 20–25 minuuttia.

Halutessasi voit nauttia paistoksen vaniljakastikeen kanssa.



VALMISTUSAIKA
N. 30 MIN