HEDELMÄISET KAURAPALAT

Makeat, kullankeltaiset kaurapalat ovat täynnä kuivattuja hedelmiä ja muuta hyvää. Ne ovat mainio välipala teen tai kahvin kanssa ja pitävät vireystason korkeana pilaamatta ruokahalua. Hirssistä tehty versio on lähempänä herkullisen mureaa murotaikinapikkuleipää kuin perinteistä kaurakakkua, ja se on mukavaa vaihtelua olipa ruokavalio gluteeniton tai ei.

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD21309_.gif

|  |  |
| --- | --- |
| **KANANMUNATON JA PÄHKINÄTÖN**  **Valmisteluaika:** 15 minuuttia  **Kypsennysaika:** 25 minuuttia  **Annoksesta tulee:** 16 kappaletta | |
| 100 g | Voita tai margariinia sekä ylimääräistä voiteluun |
| Vajaa ½ dl (30 g) | Demerarasokeria |
| 2 rkl | **(kukkuraista)** vaaleaa siirappia |
| 6 ½ dl (225 g) | Kaurahiutaleita |
| ½ tl | Piparkakkumaustetta |
| 30 g | Sulttaanirusinoita |
| 30 g | Rusinoita |
| 30 g | Kuivattuja aprikooseja pilkottuna |
| 1. Kuumenna uuni +180ºC-asateiseksi. Voitele 18 x 28 cm:n kokoinen vuoka. 2. Sulata voi tai margariini yhdessä sokerin ja siirapin kanssa isossa kattilassa. 3. Sekoita joukkoon loput ainekset. 4. Kumoa taikina vuokaan ja painele se märällä lusikalla tiiviisti kulmia myöten. Paista uunin keskitasolla noin 25 minuuttia tai kunnes pinta on ruskistunut. Tarkista 20 minuutin paistamisen jälkeen, että reunat eivät ruskistu liikaa. 5. Anna levyn jäähtyä hieman ja leikkaa se sitten 16 neliöksi. Jäähdytä palat vuoassaan ja siirrä ilmatiiviiseen rasiaan. | |
| **MAIDOTON** **myös kananmunaton ja pähkinätön**  **Valmista kaurapalat ohjeen mukaan**, mutta vaihda voi tai margariini maidottomaan levitteeseen. | |
| **GLUTEENITON** **myös kananmunaton ja pähkinätön**  **Valmista kaurapalat ohjeen mukaan,** mutta korvaa kaurahiutaleet hirssi- tai kvinoahiutaleilla. | |



Figure 1 demerara sokeri

[https://www.fruugo.fi/billingtons-demerara-sokeri/p-51531592-103749771?language=fi&ac=croud&gclid=CjwKCAjw\_JuGBhBkEiwA1xmbRSRrV\_hjZbG555Dn0ADCnxe8HHciYU0WwQFh\_QS9hs-kXF5SMTHLKxoCnncQAvD\_BwE](14%20HEDELMÄISET%20KAURAPALAT%2014.docx)



Figure kvinoahiutale

[https://www.fitnessfirst.fi/kvinoahiutale-luomu-350-g.html?utm\_term=&utm\_campaign=Smart+Shopping+\*&utm\_source=adwords&utm\_medium=ppc&hsa\_acc=6567116620&hsa\_cam=10267606941&hsa\_grp=106360351110&hsa\_ad=440829589915&hsa\_src=u&hsa\_tgt=pla-293946777986&hsa\_kw=&hsa\_mt=&hsa\_net=adwords&hsa\_ver=3&gclid=CjwKCAjw\_JuGBhBkEiwA1xmbRUDvzNlBhgrL1U1lakTQFb3FSwf7-nFCrOw3a3fuDlpbUIc\_RY\_lxxoCIO4QAvD\_BwE](14%20HEDELMÄISET%20KAURAPALAT%2014.docx)



Figure hirssihiutale

[https://www.hyvinvoinnin.fi/products/urtekram-luomu-hirssihiutale?gclid=CjwKCAjw\_JuGBhBkEiwA1xmbRWjii3qvt9Ze9DjXreOkA3a-\_1TyABZUrJCrKTB6Z89XxD15BYJEORoCBecQAvD\_BwE](14%20HEDELMÄISET%20KAURAPALAT%2014.docx)