

## KUITURIKKAAT SIEMENLEIPÄSET (noin 12 kpl)

(luontaisesti gluteeniton, maidoton, laktoositon, soijaton, munaton, hiivaton)

- 5 ¼ dl vettä
- 2 tl psylliumkuorijauhetta
- 2 rkl sokerijuurikashiutaleita
- ½ dl pellavansiemenrouhetta
- ½ dl auringonkukansiemeniä
- 1 maustemitta suolaa
- 1½ rkl leivinjauhetta
- ½ dl täysjyväriisijauhoa
- ½ dl täysjyväriisihiutaleita
- ½ tl ksantaania
- ½ dl perunakuitujauhetta (Pofiber)
- 1 dl Teff-jauhoseosta
- ½ dl täysjyväquinoajauhoa
- 1 dl täysjyvähirssijauhoa

Pinnalle: auringonkukansiemeniä (noin ½ dl)

1. Sekoita kädenlämpöiseen veteen psylliumkuorijauhe, sokerijuurikashiutaleet, pellavansiemenrouhe sekä auringonkukansiemenet. Anna turvota 10 minuuttia.
2. Mittaa taikinaan sokerijuurikashiutaleet, suola, leivinjauhe, täysjyväriisijauho, täysjyväriisihiutaleet ja ksantaani. Sekoita tasaiseksi.
3. Lisää perunakuitujauhe, Teff-jauhoseos, täysjyväquinoajauho ja täysjyvähirssijauho.
4. Vatkaa taikinaa muutama minuutti yleiskoneessa tai sähkövatkaimella (taikinakoukut).
5. Nostele lusikoiden avulla taikinanokareita kevyesti öljytyihin muffinivuokiin. Älä täytä aivan reunaa myöten. Painele jokaisen leipäsen pintaan auringonkukansiemeniä.
6. Paista 225 – asteisessa uunissa keskitasolla noin 30 minuuttia.
7. Mikäli käytät muita, kuin kertakäyttövuokia poista leipäset vuoasta heti paiston jälkeen ja jäähdytä ritilän päällä. Vuoassa ne keräävät nestettä ja kostuvat.

(jatkuu)

KUITURIKKAAT SIEMENLEIPÄSET



(jatkuu)

## PORKKANASÄMPYLÄT (noin 12 kpl)

(luontaisesti gluteeniton, maidoton, laktoositon, munaton, soijaton, hiivaton)

- 5,5 dl vettä
- 1 rkl Psylliumkuorijauhetta
- 4 dl porkkanaraastetta
- ½ dl hienonnettua persiljaa
- ½ tl suolaa
- 1 rkl leivinjauhetta
- 1 dl täysjyväriisihiutaleita
- 2 rkl sokerijuurikashiutaleita
- 2 rkl fariinisokeria
- 1,5 dl tummaa jyttejauhoa
- 2 dl täysjyväamaranttijauhoa
- 2 dl täysjyvähirssijauhoa
- 1 tl ksantaani
- ½ dl öljyä

1. Pane uuni lämpiämään.
2. Sekoita kädenlämpöiseen veteen psylliumkuorijauhe ja anna turvota 10 minuuttia.
3. Lisää porkkanaraaste ja muut aineet, öljy viimeisenä.
4. Vatkaa taikinaa muutama minuutti yleiskoneessa tai sähkövatkaimella (taikinakoukut).
5. Nostele lusikoiden avulla taikinanokareita kevyesti öljytyihin muffinivuokiin, täytä reunaan asti.
6. Muotoile pinta kylmään veteen kastetulla lusikalla.
7. Paista 225-asteisessa uunissa, keskitasolla 35–40 minuuttia.
8. Mikäli käytät muita, kuin kertakäyttövuokia poista leipäset vuoasta heti paiston jälkeen ja jäähdytä ritilän päällä. Vuoassa ne keräävät nestettä ja kostuvat.

(jatkuu)

PORKKANASÄMPYLÄT



(jatkuu)

## HEDELMÄINEN VUOKALEIPÄ

(luontaisesti gluteeniton, maidoton, laktoositon, munaton, soijaton, hiivaton)

- 5 dl vettä
- 2 rkl fariinisokeria
- ½ tl suolaa
- 1 rkl psylliumkuorijauhetta
- 2 rkl sokerijuurikashiutaleita
- 1 rkl leivinjauhetta
- 3 dl täysjyvämaissijauhoa
- 1 dl täysjyväamaranttijauhoa
- ½ dl täysjyvähirssijauhoa
- ½ tl ksantaania
- ½ dl rusinoita
- ½ dl kuivattua aprikoosia hienonnettuna
- ½ dl maidotonta margariinia sulatettuna

1. Sekoita kädenlämpöiseen nesteeseen fariinisokeri ja psylliumkuorijauhe. Anna turvota 10 minuuttia.

2. Yhdistä kuivat aineet ja hedelmät keskenään ja sekoita seos taikinaan. Lisää sulatettu margariini. Sekoita hyvin.

3. Vatkaa taikinaa muutama minuutti yleiskoneessa tai sähkövatkaimella (taikinakoukut).

4. Täytä voideltu piirakkavuoka taikinalla (mielellään syvä vuoka).

5. Paista leipää 200-asteisessa uunissa keskitasolla noin 35–40 minuuttia.

(jatkuu)

HEDELMÄINEN VUOKALEIPÄ



## TÄYSJYVÄLEIPÄ

(luontaisesti gluteeniton, maidoton, laktoositon, soijaton)

- 6 dl vettä
- 2 dl täysjyväreisihiutaleita
- 1 rkl psylliumkuorijauhetta
- 1 rkl sokerijuurikashiutaleita
- ½ dl hienonnettuja aurinkokuivattuja tomaatteja
- 1 muna
- 1 tl suolaa
- 1½ rkl fariinisokeria
- 1 dl täysjyvähirssijauhoa
- 1,5 pss kuivahiivaa
- 1 tl ksantaania
- 2 dl täysjyväquinoajauhoa
- 2,5 dl tummaa jyttejauhoa

1. Sekoita huoneenlämpöisen veden joukkoon täysjyväreisihiutaleet, psylliumkuorijauhe, sokerijuurikashiutaleet sekä hienonnetut aurinkokuivatut tomaatit. Anna seoksen turvota noin 20 minuuttia.
2. Lisää muna, suola ja fariinisokeri. Sekoita keskenään täysjyvähirssijauho, kuivahiiva sekä ksantaani ja lisää seos taikinaan. Vatkaa taikinaa noin 5 minuuttia yleiskoneessa tai sähkövatkaimella.
3. Lisää lopuksi täysjyväquinoajauhon ja tumman jyttejauhon seos.
4. Leivo taikinasta hyvin jauhotetulla pöydällä pyöreä, korkea leipä.
5. Annan kohota leivinpaperin päällä pellillä 35–40 minuuttia.
6. Tee halutessasi veteen kostutetulla veitsellä ristiviiltoja leipään.
7. Paista 200-asteisessa uunissa alatasolla 40–45 minuuttia.
8. Paistamisen jälkeen nosta leipä jäähtymään ritilän päälle.

**Huom! Tämä leipä on melko voimakkaan makuinen. Jos et pidä voimakkaasta mausta, voit vähentää tumman jyttejauhon määrää tai korvata osan esimerkiksi täysjyväreisihiutaleilla.**

(jatkuu)

TÄYSJYVÄLEIPÄ



(jatkuu)



## KASVISPATONGIT (2 kpl)

(luontaisesti gluteeniton, maidoton, laktoositon, munaton, soijaton, hiivaton)

### Taikina:

- 3 dl vettä
- 1½ tl psylliumkuorijauhetta
- 2 tl sokerijuurikashiutaleita
- ½ tl suolaa
- ½ dl pellavansiemenrouhetta
- 2 tl leivinjauhetta
- 1 dl tummaa jyttejauhoa
- 1½ dl Teff fibra – jauhoseosta
- 1 dl täysjyvähirssijauhoa
- 1 rkl öljyä

### Täyte:

- 2 dl porkkanaraastetta
- 2 dl palsternakkaraastetta
- 2 rkl tuoretta persiljaa hienonnettuna
- 3 rkl aurinkokuivattua tomaattia hienonnettuna
- 2 tl pizzamaustetta
- ripaus suolaa
- 1,5 rkl tomaattipyreetä

Kasvisten paistamiseen: öljyä, Pinnalle: pizzamaustetta

1. Kuullota raasteita öljyssä muutaman minuutin ajan. Lisää persilja sekä aurinkokuivatut tomaatit. Mausta seos pizzamausteella sekä suolalla. Anna jäähtyä.
2. Sekoita lämpimään veteen psylliumkuorijauhe ja sokerijuurikashiutaleet. Anna turvota 10 minuuttia. Lisää joukkoon loput ainesosat ja sekoita tasaiseksi.
3. Jaa taikina kahteen osaan ja kaaviloi taikinapalat suorakaiteen muotoisiksi levyiksi hyvin jauhotetulla pöydällä.
4. Levitä tomaattipyreetä ohuelti molemmille taikinapaloille. Levitä täyte tasaisesti tomaattipyreen päälle. Kääri levyt rullalle ja nosta leivinpaperin päälle pellille.
5. Leikkaa sahateräisellä veitsellä patonkien pintaan vinoja viiltoja, voitele pinta vedellä ja ripottele päälle pizzamaustetta. Paista 225–250-asteisessa uunissa keskitasolla 15–20 minuuttia.

**Valmis leipä kannattaa nauttia lämpimänä. Voit käyttää täytteessä muitakin haluamiasi raaka-aineita, esimerkiksi juustoraastetta ja valkosipulia.**

(jatkuu)

KASVISPATONGIT



(jatkuu)

KUITURIKKAAT VUOKALEIPÄSET (noin 12 kpl)

(luontaisesti gluteeniton, maidoton, laktoositon, munaton, soijaton, hiivaton)

- 5 dl vettä
- 2 tl psylliumkuorijauhetta
- 2 rkl sokerijuurikashiutaleita
- 1 maustemitta suolaa
- 1,5 rkl leivinjauhetta
- ½ dl täysjyväriisijauhoa
- ½ dl täysjyväriisihutiutaleita
- ½ tl ksantaania
- ½ dl perunakuitujauhetta (Pofiber)
- 1 dl Teff-jauhoseosta
- ½ dl täysjyväquinoajauhoa
- 1 dl täysjyvähirssijauhoa

1. Sekoita lämpimään veteen psyllium ja anna turvota 10 minuuttia.
2. Mittaa taikinaan sokerijuurikashiutaleet, suola, leivinjauhe, täysjyväriisijauho, täysjyväriisihutiutaleet ja ksantaani. Sekoita tasaiseksi.
3. Lisää perunakuitujauhe, Teff-jauhoseos, täysjyväquinoajauho ja täysjyvähirssijauho.
4. Vatkaa taikinaa muutama minuutti yleiskoneessa tai sähkövatkaimella (taikinakoukut).
5. Nostele lusikoiden avulla taikinankareita kevyesti öljytyihin muffinivuokiin. Älä täytä aivan reunaa myöten.
6. Paista 225-asteisessa uunissa keskitasolla noin 30 minuuttia.
7. Mikäli käytät muita, kuin kertakäyttövuokia poista leipäset vuosta heti paiston jälkeen ja jäähdytä ritilän päällä. Vuossa ne keräävät nestettä ja kostuvat.

(jatkuu)

KUITURIKKAAT VUOKALEIPÄSET



PERUNARIESKAT (noin 5 kpl)

(luontaisesti gluteeniton, maidoton, laktoositon, soijaton, munaton, hiivaton)

- 4 dl kuumaa vettä
- 1 dl perunahiutaleita
- 1½ tl psylliumkuorijauhetta
- 1 maustemitta suolaa
- 1,5 tl leivinjauhetta
- 2 tl sokerijuurikashiutaleita
- 1 dl perunakuitujauhetta (Pofiber)
- 1 dl täysjyvähirssijauhoa
- ½ dl täysjyvämaissijauhoa

1. Sekoita keskenään kuuma vesi, perunahiutaleet sekä psylliumkuorijauhe. Anna vetäytyä, jonka jälkeen sekoita uudelleen. Anna jäähtyä.
2. Sekoita jäähtyneeseen seokseen keskenään yhdistetyt kuivat aineet.
3. Nostele lusikoiden avulla taikinankareita leivinpaperin päälle pellille. Taputtele nokareet litteiksi rieskoiksi jauhotetuin käsin. Voit halutessasi tehdä myös yhden kokonaisen, pellin kokoisen rieskan.
4. Pistele rieskat haarukalla ja paista 250-asteisessa uunissa keskitasolla noin 12–15 minuuttia.
5. Paistamisen jälkeen nosta rieskat jäähtymään ritilän päälle.

PERUNARIESKAT



(jatkuu)

## BATAATTILEIPÄ

(luontaisesti gluteeniton, maidoton, laktoositon, soijaton)

- 5 dl vettä
- 1 rkl psylliumkuorijauhetta
- 1 rkl sokerijuurikashiutaleita
- 1 dl perunakuitujauhetta
- 2 dl keitettyä, soseutettua bataattia
- 1 muna
- ½ tl suolaa
- 1 rkl fariinisokeria
- 1 dl täysjyväriisijauhoa
- 1,5 pss kuivahiivaa
- 1 tl ksantaania
- 2½ dl täysjyvämaissijauhoa
- 2½ dl täysjyväamaranttijauhoa
- 2 dl täysjyvähirssijauhoa

1. Sekoita huoneenlämpöisen veden joukkoon psylliumkuorijauhe, sokerijuurikashiutaleet sekä perunakuitujauhe. Anna seoksen turvota noin 20 minuuttia.
2. Lisää keitetty, soseutettu bataatti sekä muna, suola ja fariinisokeri. Sekoita keskenään täysjyväriisijauho, kuivahiiva sekä ksantaani ja lisää seos taikinaan. Vatkaa taikinaa noin 5 minuuttia yleiskoneessa tai sähkövatkaimella (taikinakoukuilla).
3. Lisää lopuksi täysjyvämaissijauhon, täysjyväamaranttijauhon sekä täysjyvähirssijauhon seos.
4. Leivo taikinasta hyvin jauhotetulla pöydällä pyöreä, korkea leipä.
5. Annan kohota leivinpaperin päällä pellillä 40–45 minuuttia.
6. Tee halutessasi veteen kostutetulla veitsellä ristiviiltoja leipään.
7. Paista 225-asteisessa uunissa alatasolla noin 45 minuuttia.
8. Paistamisen jälkeen nosta leipä jäähtymään ritilän päälle.

(jatkuu)

BATAATTILEIPÄ



(jatkuu)



AURINGONNOUSUT (noin 6 kpl)

(luontaisesti gluteeniton, maidoton, laktoositon, munaton, hiivaton)

- 2 dl appelsiinimehua
- 1½ dl vettä
- 1 tl psylliumkuorijauhetta
- 1½ rkl sokerijuurikashiutaleita
- 1 rkl öljyä
- ½ tl suolaa
- 1 rkl fariinisokeria
- 1,5 rkl leivinjauhetta
- 1 dl Teff-jauhoseosta
- 2 dl täysjyväriisijauhoa
- 1 rkl soijajauhoa

1. Sekoita huoneenlämpöisen veden joukkoon psylliumkuorijauhe ja sokerijuurikashiutaleet. Anna seoksen turvota noin 10 minuuttia.

2. Sekoita kuivat aineet keskenään.

3. Lisää hyvin vatkatun öljy sekä keskenään yhdistetyt kuivat aineet. Taikinasta tulee hyvin löysää.

4. Kaada taikina kevyesti öljytyihin muffinivuokiin.

5. Paista 225-asteisessa uunissa keskitasolla noin 30 minuuttia.

6. Mikäli käytät muita, kuin kertakäyttövuokia poista leipäset vuoasta heti paiston jälkeen ja jäädytä ritilän päällä. Vuoaissa ne keräävät nestettä ja kostuvat.

**HUOM! Leipäset ovat melko makeita. Jos haluat, voit vähentää makeutta jättämällä fariinisokerin pois.**

AURINGONNOUSUT



(jatkuu)

## OMENA-PUOLUKKAPELTILEIPÄ

(luontaisesti gluteeniton, maidoton, laktoositon, munaton, soijaton, hiivaton)

- 5 dl vettä
- 2 tl psylliumkuorijauhetta
- 2 rkl sokerijuurikashiutaleita
- 1 tl suolaa
- 1½ rkl leivinjauhetta
- 100 g puolukoita
- 1 raastettu omena
- 2 dl täysjyvämaissijauhoa
- 1 dl tummaa jyttejauhoa
- 1 dl täysjyväriisijauhoa
- 1 dl täysjyväquinoajauhoa

1. Sekoita kädenlämpöiseen veteen psyllium ja sokerijuurikashiutaleet. Anna seoksen turvota 15 minuuttia.
2. Lisää suola, puolukat sekä raastettu omena.
3. Mittaa jauhot. Sekoita ne taikinaan muutaman desilitran erissä, kunnes kaikki jauho on käytetty.
4. Sekoita huolellisesti.
5. Ripottele uunipellille leivinpaperin päälle tummaa jyttejauhoa ja kumoa taikina pellille.
6. Painele taikinaa ohuemmaksi ja ripottele halutessasi jauhoja sen päälle.
7. Taputtele jauhotettu taikina haluamasi kokoiseksi levyksi (noin pellillinen) ja kuvioi haarukalla.
8. Paista 225-asteisessa uunissa keskitasolla 30–35 minuuttia.
9. Paistamisen jälkeen nosta leipä leivinpaperin päällä jäähtymään ritilälle.

(jatkuu)

OMENA-PUOLUKKAPELTILEIPÄ

