

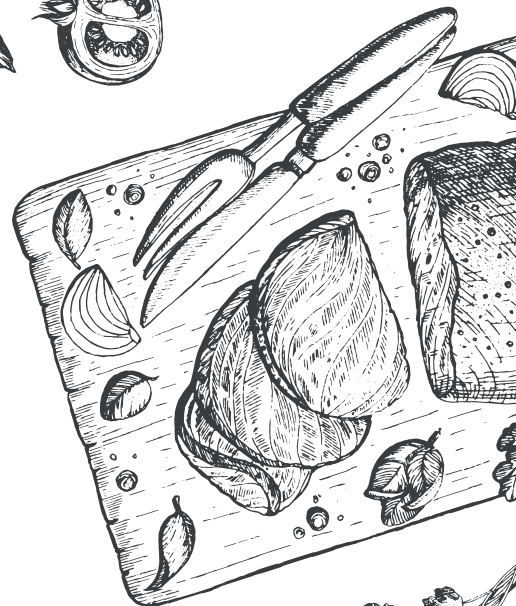
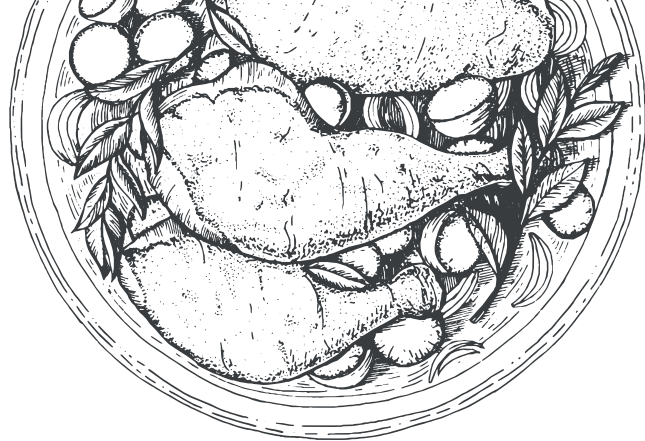
Cool School



Unilever
Food
Solutions

Sisällys

Chili Bowl	3
Teriyakikana-perunanuudeliuoka	4
Korealainen kaalisalaatti	5
Paahdettu sipuli	6
Marinoidut kasvikset	6
Rapeat kikherneet	6
Coleslaw	7
Mac 'n Cheese	7
Fish & Mash	8
Massaman-keitto	9
Gulassipata	10
Marokkolainen tagine	11
Kalkkuna "Carbonara"	12
Ohra & Pollo Al Limone	13
Green shot	14
Mango-smoothie, Yellow Power	14
Mustikka-tuorepuuro	15
Hedelmä-kookos-tuorepuuro	15



Cool School – kouluruoan uusia tuulia!

Me Unilever Food Solutionsilla työskentelemme yhteistyössä Suomen Kokkimaajoukkueen kanssa tavoitteenamme edistää suomalaista ruokakulttuuria ja tukea nuoria kokkeja heidän matkallaan ravintola-maailman huipulle.

Cool School -teeman reseptien osalta avuksemme saapui Kokkimaajoukkueen jäsen Tiina Norkio. Norkiolla on 15 vuoden kokemus ravintola-alalta, joista viimeiset 10 hän on viettänyt Tallink Siljan palveluksessa merillä seilaten.

Millaisista lähtökohdista Cool School -reseptejä oikein lähdettiin luomaan?

"Cool School -teeman tavoitteena on tuoda perinteiset kouluruokaklassikot tähän päivään, sekä ulkona nähtäväksi että maullisesti. Sen lisäksi että ruoka näyttää ja maistuu hyvältä ja vastaa vielä koululaisten toiveisiin, tulee sen olla myös ravintosuosittelun mukaista", avaa Norkio.

Inspiraatiota resepteihin hän sai useammastakin eri lähteestä: "Halusin suosia resepteissä lähiruokaa, se

on ekologista ja samalla auttaa säilyttämään eri alueiden ruokaperinteitä. Halusin esitellä myös vaihtoehtoisia paikallisia raaka-aineita, joilla voi korvata ulkomaiset raaka-aineet; esimerkiksi kaura toimii ruoissa mainiosti riisin sijaan! Kotimaisten raaka-aineiden lisäksi suomalainen luonto ja luonnon antimet esittävät merkittävää roolia resepteissä", kertoo Norkio.

Reseptien joukosta löytyy perinneruoan lisäksi myös maailman makuja. "Mielestäni on tärkeää tutustua erilaisiin ruokaperinteisiin, makuihin ja raaka-aineisiin. Samalla kouluruokaa on mahdollista raikastaa tuomalla trendiruokia myös linjastoihin – esimerkiksi suosittu bowl-ruoat sopivat koulumaailmaan mainiosti ja oman annoksen voi koostaa linjastosta löytyvistä vaihtoehdoista", vinkkaa Norkio.

"Yksi jatkuvasti kasvava trendi on tietysti kasvisruokailu. Cool School -resepteissä on vaihtoehtoja, jotka maistuvat varmasti myös sekasyöjille ja vannoutuneille lihansyöjille. Kasvisruoka maistuu kyllä, kun tarjolla on uudenlaisia tuotteita ja makuelämyksiä helposti lähestyttävässä muodossa", uskoo Norkio.



Chili Bowl

10 annosta (L,G)

Chili sin Carne

20 g	Rypsiöljy
100 g	Keltasipulikuutio, pakaste
30 g	Valkosipulimurska
100 g	Paprikasuikale mix, pakaste
250 g	The Vegetarian Butcher NoMince
400 g	Belugalinssi, liotettu
450 g	Knorr Tomatino
20 g	Sitruunamehu
500 g	Vesi
100 g	Soijapapu, pakaste

Mausteseos

50 g	Knorr Paprigano kastikeaines
5,5 g	Juustokumina
1,5 g	Kaneli
15 g	Sokeri
4 g	Kaakaojauhe
20 g	Knorr Kasvisliemijauhe, vähäsuolainen

1. Sekoita mausteseoksen aineet sekaisin.
2. Lisää kattilaan tai pataan rypsiöljy ja sipulit, freesaa hetki.
3. Lisää joukkoon paprikat, The Vegetarian Butcher ja linssit ja sekoita.
4. Lisää joukkoon tomaattimurska, sitruunamehu ja vesi.
5. Hauduta miedolla lämmöllä noin 30 minuuttia tai kunnes linssit ovat kypsyneet.
6. Lisää lopuksi joukkoon soijapavut ja sekoita.

VINKKI: Chilin tulisi olla paksuhkoa, mutta voit ohentaa sitä tarvittaessa vedellä.

Ohra

1,5 kg	Ohrasuurimo, keitetty
10g	Knorr Kasvisliemijauhe, vähäsuolainen
10g	Valkoviinietikka

1. Sekoita suola, kasvisliemijauhe ja valkoviinietikka keskenään.
2. Lisää keitetyn ohran joukkoon.

Tuore tomaattisalsa

2,5 g	Suola
10 g	Sokeri
25 g	Limemehu
5 g	Etikka
100 g	Punasipulikuutio
10 g	Valkosipulimurska
600 g	Tomaattikuutio
2 g	Korianteri, tuore
2 g	Ruohosipuli, pakaste
10 g	Persilja, pakaste

1. Sekoita suola, sokeri, sitruunamehu ja etikka sekaisin yleiskoneen kulhossa.
2. Lisää joukkoon sipulikuutiot ja valkosipuli, anna maustua kulhossa 30 minuuttia.
3. Sekoita joukkoon loput aineet ja anna maustua kylmässä vähintään tunnin ajan ennen tarjoilua.

Lisäksi tarjoiluun leikattua salaattia, kurkkusuikaletta, kermaviiliä ja jalopenorenkaita.



Teriyakikana-perunanuudelivuoka

(Kylmävalmistus)
10 annosta (L,G)

600 g	Perunanuudeli, sulatettu
200 g	Broilerin paistisuikale, kypsä
100 g	Porkkanasuikale, pakaste
70 g	Bambunverso, säilyke
50 g	Sipulisuikale
1 g	Chilihiutale, kuivattu

Liemi

300 g	Vesi
8 g	Seesamiöljy, paahdettu
15 g	Rypsiöljy
60 g	Soijakastike
60 g	Knorr Sunshine Chili
15 g	Knorr Inkivääri Puré Professional
30 g	Sitruunamehu

Mausteseos

25 g	Knorr Kylmäliukoinen tärkkelys
30 g	Knorr Tumma punasipulikastike
15 g	Knorr Kanaliemijauhe, vähäsuolainen
4 g	Valkosipuli, jauhettu
35 g	Sokeri

1. Sekoita mausteseoksen ainekset sekaisin.
2. Sekoita liemen ainekset sekaisin yleiskoneen kulhossa tai sekoittavassa padassa. Ripottele mausteseos vähän kerrallaan joukkoon yleiskoneen tai padan sekoituksen käydessä koko ajan.
3. Lisää joukkoon loput ainekset perunanuudelia lukuun ottamatta ja sekoita tasaiseksi.
4. Lisää lopuksi perunanuudelit.
5. Sekoita tasaiseksi ja annostele uunivuokiin.
6. Kypsennä uunissa 130 asteessa 30 % höyryllä noin 50 minuuttia ja lisäksi 10 minuuttia 200 asteessa. Paistoaajat vaihtelevat uunin ja täyttöasteiden mukaan.

Korealainen kaalisalaatti

10 annosta (L,G)

Korealaisessa kaalisalaatissa maistuu valkosipuli, inkivääri ja seesami. Voit valmistaa tätä kaalisalaattia myös helposti isompia määriä sekoittavassa padassa tai yleiskoneen kulhossa.

Marinadi

70 g	Knorr Sunshine Chili
30 g	Sokeri
30 g	Valkoviinietikka
30 g	Limemehu
15 g	Knorr Inkivääri Puré Professional
50 g	Rypsiöljy
10 g	Seesamiöljy, paahdettu
20 g	Soijakastike, vähäsuolainen
20 g	Knorr Kylmäliukoinen tärkkelys

Lisäksi

300 g	Valkokaaliraaste
400 g	Punakaaliraaste
200 g	Porkkanaraaste
5 g	Korianteri, tuore
10 g	Persilja, tuore
10 g	Kevätsipuli, tuore

1. Sekoita marinadin ainekset keskenään sekaisin.
2. Sekoita marinadi muiden aineiden kanssa sekaisin ja anna tekeytyä kylmässä vähintään 2 tuntia.
3. Sekoita ennen tarjoilua.





Elävöitä salaattipöytää

Paahdettu sipuli

Paahdetulla sipulilla saat ruokiin kivaa rapeutta. Paahdettua sipulia saa myös valmiina, mutta sitä voi myös valmistaa itse ja tuunata makua erilaisilla mausteilla.

400 g	Hopeasipuli, kuutioitu
100 g	Maizena Tapioka
	Rypsiöljyä friteeraamiseen
	Suolaa
25 g	Kuivattuja yrttejä kuten timjami, persilja, kirveli

1. Sekoita sipulikuutiot ja Maizena Tapioka keskenään.
2. Kuumenna öljy kattilassa 165 asteiseksi ja lisää sipulit kuumen öljyn joukkoon.
3. Paista öljyssä kunnes sipulit ovat kauniin ruskeita ja öljy ei enää kiehu.
4. Nosta sipulit valumaan siivilään ja levitä tämän jälkeen leivinpaperin päälle ja mausta suolalla ja valitsemillasi mausteilla/yrtteillä.

Marinoidut kasvikset

Marinoituja kasviksia voit valmistaa oikeastaan mistä kasviksista tahansa. Upota marinadiin jääkaapin niin sanotut rumat vihannokset ja anna niille uusi maistuva muoto salaattipöytään.

500 g	Paprikapala, paahdettu
500 g	Kukkakaalinuppu, paahdettu
500 g	Bataattilohko, paahdettu
250 g	Kesäkurpitsapala, paahdettu
250 g	Munakoisopala, paahdettu

Marinadi

70 g	Öljy
15 g	Etikka
10 g	Siirappi
10 g	Knorr Kasvisliemijauhe
5 g	Persilja, tuore tai pakaste

1. Paahda kasvikset erillään toisistaan uunissa 200 asteessa noin 10–15 minuuttia.
2. Sekoita marinadin ainekset keskenään ja kaada kuumien kasvien päälle. Sekoita ja jäähdytä.

Rapeat kikherneet

Rapeilla kikherneillä saat kivan lisän salaattipöytään tai vaikkapa naposteltavaksi sellaisenaan.

500 g	Kikherne, säilyke valutettuna
4 g	Savustettu paprikajauhe
10 g	Knorr Tomaattikeittoaines
1 g	Kurkuma
5 g	Sitruunamehu
10 g	Rypsiöljy

1. Sekoita kaikki aineet keskenään sekaisin.
2. Levitä kikherneet leivinpaperilla vuoratulle uunipellille tai vuokaan.
3. Paahda 150 asteisessa uunissa noin 25 minuuttia tai kunnes väri on kauniin ruskea ja kikherneet ovat rapeutuneet.
4. Jäähdytä.



Coleslaw

10 annosta (L,G)

Coleslaw eli kaalisalaatti sopii monen ruoan kanssa lisukkeeksi. Voit valmistaa tätä kaalisalaattia myös helposti isompia määriä sekoittavassa padassa tai yleiskoneen kulhossa.

Kastike

150 g	Hellmann's Real Majoneesi
150 g	Kreikkalainen jogurtti 6%, laktoositon
60 g	Vesi
20 g	Sokeri
10 g	Knorr Umami
5 g	Etikka
40 g	Sitruunamehu
1 g	Mustapippuriouhe
15 g	Knorr Kylmäliukoinen tärkkelys

Lisäksi

450 g	Valkokaaliraaste
150 g	Porkkanaraaste keltainen
150 g	Porkkanaraaste oranssi
100 g	Lehtikaali, hienonnettu

1. Sekoita kastikkeen ainekset tärkkelystä lukuun ottamatta sekaisin yleiskoneen kulhossa tai sekoittavassa padassa. Ripottele tärkkelys joukkoon yleiskoneen tai padan sekoituksen käydessä koko ajan.
2. Lisää joukkoon kasvikset ja sekoita sekaisin. Anna tekeytyä kylmässä vähintään tunti mutta mielellään seuraavaan päivään.

VINKKI: Voit tehdä kaalisalaatista maidottoman ja munattoman version korvaamalla Real majoneesin ja jogurtin Hellmann's Vegaanimajoneesilla.

Mac'n Cheese

10 annosta (L,G)

Mac and cheese eli juustomakaroni on amerikkalaisten herkkuruoka, jossa yhdistyy pasta ja juusto ihanan täyteläiseksi yhdistelmäksi. Päätimme aavistuksen tuunata tätä perinneruokaa.

Liemi

200 g	Porkkanasose, pakaste
400 g	Vesi
400 g	Kasvirasvasekoite 15%
150 g	JuustoCreme
25 g	Sitruunamehu
10 g	Knorr Kasvisliemijauhe, vähäsuolainen
50 g	Knorr Vaalea peruskastike
30 g	Hellmann's sinappi
10 g	Sokeri
4 g	Valkosipuli, jauhettu
1 g	Chilijauhe
1 g	Kurkuma
30 g	Knorr Kylmäliukoinen tärkkelys

Lisäksi

300 g	Makaroni, raaka
100 g	Belugalinssi, liotettu
80 g	Mozzarella, raaste

1. Sekoita liemen ainekset tärkkelystä lukuun ottamatta sekaisin yleiskoneen kulhossa tai sekoittavassa padassa. Ripottele tärkkelys vähän kerrallaan joukkoon yleiskoneen tai padan sekoituksen käydessä koko ajan.
2. Lisää joukkoon liotetut ja valutetut belugalinssit, juustoraaste ja makaroni.
3. Sekoita tasaiseksi ja annostele uunivuokiin.
4. Kypsennä uunissa 120 asteessa 30 % höyryllä noin 50 minuuttia ja vielä 10 minuuttia 200 asteessa. Paistoajat vaihtelevat uunin ja täyttöasteiden mukaan.
5. Tarjoile kaalisalaatin kanssa.



Fish & Mash

10 annosta (L,G)

Fish & chips on englantilainen klassikkoruoka, joka muuntuu suomalaisiksi versioiksi itämerikalapuikolla ja muusilla. Kokeile maustaa perunamuusi vaihteeksi esimerkiksi persiljajuurella.

1,5 kg Itämerikalapuikko

Masheli perunamuusi

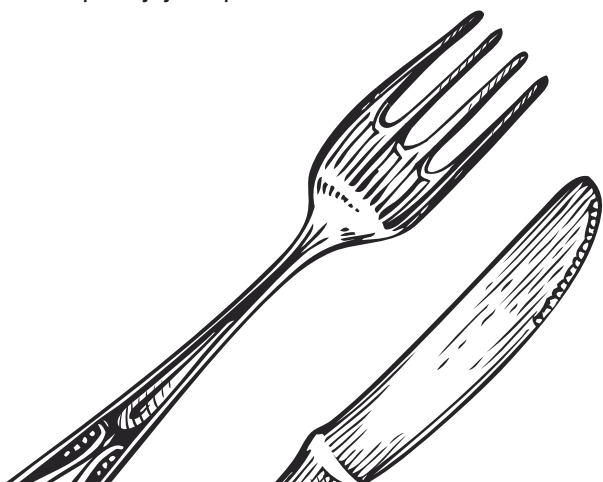
1,5 kg Peruna, keitetty
200 g Persiljajuurise
500 g Maito / Neste
50 g Margariini
10 g Suola

Perunamuusin ohjeita on varmasti yhtä monta kuin on tekijöitäkin. Tässä on pienillä ainesosamuutoksilla tehty persiljajuuri-perunamuusi.

Hernetsatsiki

125 g Herne, pakaste sulatettuna
500 g Turkkilainen jogurtti, laktoositon
125 g Kurkku, raastettu
10 g Valkosipulimurska
3 g Sokeri
15 g Sitruunamehu
3 g Suola
5 g Piparjuurimurska
5 g Knorr Kylmäliukoinen tärkkelys

1. Laita sulatetut herneet yleiskoneen kulhoon ja sekoita lavalla nopeilla kierroksilla, jotta herneiden rakenne rikkoutuu.
2. Sekoita joukkoon loput aineet tärkkelystä lukuun ottamatta.
3. Lisää tärkkelys ripotellen joukkoon.
4. Sekoita tasaiseksi ja anna tekeytyä kylmässä vähintään 30 minuuttia. Sekoita vielä ennen tarjoilua.





Massaman-keitto

10 annosta (L,G)

Tämä keitto on muunnelma thaimaalaisesta massaman currystä, jossa päätätenä on peruna. Thaimaalaiseen tapan keitossa on tasapainossa suolainen, makea ja hapan.

1 kg	Vesi
20 g	Valkosipulimurska
50 g	Knorr Curry Puré Professional
40 g	Knorr Vaalea peruskastike
30 g	Sitruunamehu
55 g	Sokeri
40 g	Soijakastike
2 g	Kardemumma, jauhettu
15 g	Knorr Kanaliemijauhe, vähäsuolainen
2 kpl	Limelehti
700 g	Perunakuutio
300 g	Broilerin paistisuikale, kypsä
100 g	Keltasipulikuutio
100 g	Porkkanakuutio
100 g	Kesäkurpitsakuutio
100 g	Bambu
5 g	Korianteri, tuore/pakaste
5 g	Persilja, tuore/pakaste
200 g	Ruokakerma 15%
150 g	Kookoskerma

1. Mittaa pataan tai kattilaan vesi.
2. Lisää joukkoon valkosipulimurska, vaalea peruskastike, currypyre, sitruunamehu, sokeri, jauhettu kardemumma, kanaliemijauhe ja limelehdet. Kiehauta.
3. Lisää joukkoon perunakuutiot, broileri, sipuli- ja porkkanakuutiot. Jatka keittämistä kunnes kasviksien rakenne on pehmeä.
4. Lisää joukkoon loput ainekset ja kiehauta.





Gulassipata

(Kylmävalmistus)
10 annosta (L,G)

Gulassi on unkarilainen ruoka, joka on suosittu myös sen naapurimaissa. Tässä reseptissä on käytetty broileria ja annoksen kruunaa täyteläinen lipstikkakastike.

400 g	Vesi
400 g	Knorr Tomatino
20 g	Valkosipulimurska
700 g	Broilerin paistisuikale, kypsä
300 g	Keltasipulipala
300 g	Paprikapala, vihreä/punainen
120 g	Porkkanakuutio

Mausteseos

15 g	Knorr Paprika Puré Professional
3 g	Kumina, jauhettu
50 g	Knorr Paprigano kastikeaines
30 g	Knorr Kylmäliukoinen tärkkelys
1 g	Maustepippuri, jauhettu
1 g	Timjami, kuivattu
1 kpl	Laakerinlehti
15 g	Punaviinietikka
10 g	Sokeri
1 g	Chilihiutale, kuivattu
15 g	Knorr Kanaliemijauhe, vähäsuolainen

1. Sekoita mausteseoksen aineet keskenään sekaisin.
2. Lisää yleiskoneen kulhoon tai sekoitettavaan pataan vesi, Tomatino/tomaattimurska ja valkosipulimurska.
3. Lisää mausteseos vähän kerrallaan joukkoon yleiskoneen/padan koko ajan sekoittaessa.
4. Lisää joukkoon broilerisuikaleet ja kasvikset, sekoita tasaiseksi.
5. Annostele uunivuokaan.

Lipstikka-smetanakastike

150 g	Smetana
250 g	Piimä
50 g	Vesi
10 g	Lipstikka, tuore hienonnettu
15 g	Sitruunamehu
2 g	Suola
5 g	Maille Dijonsinappi
15 g	Knorr Kylmäliukoinen tärkkelys

1. Sekoita kaikki aineet keskenään ja anna maustua kylmässä vähintään tunnin ajan.
2. Sekoita ennen tarjoilua.



Marokkolainen tagine

(Kylmävalmistus)
10 annosta (L)

300 g	Knorr Pronto tomaattimurska
1 kg	Vesi
5 g	Knorr Savuchili Puré Professional
10 g	Sitruunamehu
100 g	Punainen paprikakuutio, pakaste
250 g	The Vegetarian Butcher NoMince
300 g	Ateriaviljaseos, liotettu
250 g	Kikherne, säilyke
90 g	Salaattijuustokuutio, laktoositon

Mausteseos

35 g	Knorr Paprigano kastikeaines
25 g	Knorr Kylmäliukoinen tärkkelys
2,5 g	Juustokumina
4 g	Valkosipulijauhe
4 g	Ras el hanout -mausteseos
2 g	Kurkuma
15 g	Knorr Kasvisliemijauhe, vähäsuolainen
0,5 g	Persilja, kuivattu
6 g	Suola
15 g	Sokeri

1. Sekoita mausteseoksen aineet keskenään.
2. Lisää yleiskoneen kulhoon tai sekoittavaan pataan vesi, Tomatino/tomaattimurska, savuchilipyre, paprikakuutio ja The Vegetarian Butcher NoMince. Sekoita.
3. Lisää mausteseos vähän kerrallaan joukkoon yleiskoneen/padan koko ajan sekoittaessa.
4. Lisää lopuksi joukkoon ateriaviljaseos, kikherneet ja salaattijuustokuutiot.
5. Annostele uunivuokaan ja kypsennä uunissa 120 asteessa 30% höyryllä 1,5 tuntia.
6. Tarjoa sitruunajogurtin kanssa.

Sitruunajogurtti

500 g	Turkkilainen jogurtti
100 g	Vesi
30 g	Sitruunamehu
5 g	Knorr Sitrusmauste
10 g	Sokeri
1 g	Valkosipulijauhe
5 g	Knorr Kylmäliukoinen tärkkelys

1. Sekoita kaikki aineet yhteen ja anna maustua kylmässä 30 minuuttia.
2. Sekoita ennen tarjoilua.





Kalkkuna "Carbonara"

(Kylmävalmistus)
10 annosta (L)

400 g	Ruokakerma 15%
500 g	Vesi
100 g	Porkkanasose
300 g	Fusilli pasta, raaka
400 g	Kalkkunasuikale, kypsä
15 g	Valkosipulimurska
50 g	Juustoraaste (- mozzarella)
50 g	Keltasipulikuutio
20 g	Maille Dijonsinappi

Mausteseos

40 g	Knorr Vaalea peruskastike
35 g	Knorr Kylmäliukoinen tärkkelys
15 g	Knorr Kanaliemijauhe, vähäsuolainen
0,5 g	Mustapippuri, jauhettu
1 g	Persilja, kuivattu

1. Sekoita mausteseoksen aineet keskenään.
2. Lisää yleiskoneen kulhoon tai sekoittavaan pataan ruokakerma, vesi ja porkkanasose. Sekoita.
3. Lisää joukkoon mausteseos yleiskoneen/padan koko ajan sekoittaessa.
4. Lisää joukkoon loput raaka-aineet, sekoita tasaiseksi ja annostele uunivuokiin.
5. Kypsennä uunissa 120 asteessa 30 % höyryllä noin 1 tunti. Paistoaajat vaihtelevat uunin ja täyttöasteiden mukaan.
6. Tarjoa sitruunajogurtin kanssa.

! VINKKI: Jos teet isompia määriä sekoittavassa padassa, niin lisää aluksi 1/3 nesteestä, johon lisäät mausteseoksen, tällöin kastikkeesta tulee tasaisempi eikä tärkkelykset paakkuunnu joukkoon.



Ohra & Pollo Al Limone

(Kylmävalmistus)

10 annosta (L)

Klassisen italialaisen risoton suomalaisempi versio on valmistettu kotimaisesta ohrasta.

20 g	Hellmann's Sitruunavinegretti
600 g	Vesi
200 g	Ruokakerma 15%, laktoositon
150 g	Keltasipulikuutio
10 g	Valkosipulimurska
250 g	Ohranhelmi
40 g	Sitruunamehu
600 g	Broilerin paistisuikale, kypsä
2 g	Knorr Tahnamauste Timjami

Mausteseos

7 g	Knorr Sitrusmauste
25 g	Knorr Kylmäliukoinen tärkkelys
15 g	Knorr Kanaliemijauhe, vähäsuolainen
30 g	Knorr Vaalea peruskastike
3 g	Kurkuma, jauhettu
0,5 g	Kuivattu rakuuna

1. Sekoita mausteseoksen aineet keskenään.
2. Lisää yleiskoneen kulhoon tai sekoitettavaan pataan vesi, ruokakerma ja sitruunavinegretti. Sekoita.
3. Lisää joukkoon mausteseos yleiskoneen/padan koko ajan sekoittaessa.

4. Lisää lopuksi joukkoon loput raaka-aineet, sekoita tasaiseksi ja annostele uunivuokiin
5. Kypsennä uunissa 120 asteessa 30% höyryssä noin 1 tunti. Paistoajat vaihtelevat uunin ja täyttöasteiden mukaan.
6. Tarjoa parmesan-kastikkeen kanssa.

Parmesan-kastike

50 g	Parmesanmuru
200 g	Hellmann's Real Majoneesi
200 g	Piimä
200 g	Paksu jogurtti, turkkilainen
1 g	Mustapippuriouhe
10 g	Maille Dijonsinappi
2 g	Knorr Tahnamauste Basilika
5 g	Sitruunamehu
3 g	Suola
15 g	Knorr Kylmäliukoinen tärkkelys

1. Sekoita kaikki aineet sekaisin yleiskoneen kulhossa kylmäliukoista tärkkelystä lukuun ottamatta.
2. Lisää tärkkelys joukkoon yleiskoneen käydessä koko ajan.
3. Anna maustua kylmässä vähintään tunnin ajan.
4. Sekoita ennen tarjoilua.



Green shot

10 annosta (L, G)

Salaatti on hyvä lisä aterialla ja sen voi vaihteeksi tarjota helpossajuotavassa muodossa.

1 l	Päärynäsose
1 l	Omenasose
2 l	Vesi
200 g	Sokeri
200 g	Pinaatti, pakaste
20 g	Knorr Inkivääri Puré Professional

1. Sekoita kaikki ainekset sekaisin yleiskoneen kulhossa tai sekoittavassa padassa.
2. Anna tekeytyä vähintään tunnin ajan jotta maut tasoittuvat.
3. Tarjoile.



Mango-smoothie, Yellow Power

10 annosta (L, G)

1 l	Mangosose
1 l	Jogurtti, kevyt, laktoositon
0,25 l	Porkkanasose
0,25 l	Kookosmaito
0,5 l	Appelsiinimehu
100 g	Sokeri
2 g	Kurkuma

1. Sekoita kaikki ainekset sekaisin yleiskoneen kulhossa tai sekoittavassa padassa.
2. Anna tekeytyä vähintään tunnin ajan jotta maut tasoittuvat.
3. Tarjoile.



Mustikka-tuorepuuro

10 annosta (L, G)

Tämä tuorepuuro maistuu aivan mustikkapiirakalle!

400 g	Kaurahiutale, gluteeniton
75 g	Chia-siemen
1 l	Mustikkakeitto
0,25 l	Kookosmaito
0,25 l	Kaurakerma
0,25 l	Kauramaito
300 g	Mustikka, pakaste
0,05 l	Sitruunamehu
50 g	Sokeri
30 g	Vaniljasokeri
2 g	Kardemumma

1. Sekoita kaikki ainekset sekaisin yleiskoneen kulhossa tai sekoittavassa padassa.
2. Anna tekeytyä vähintään kahden tunnin ajan jotta maut tasoittuvat ja puuron rakenteesta tulee paksumpi.
3. Tarjoile.



Hedelmä-kookos-tuorepuuro

10 annosta (L, G)

400 g	Kaurahiutale, gluteeniton
100 g	Chia-siemen
0,3 l	Kookosmaito
0,7 l	Kauramaito
0,2 l	Mangosose
0,05 l	Sitruunamehu
50 g	Sokeri
25 g	Vaniljasokeri
2 g	Kurkuma
150 g	Ananaspala
150 g	Persikkapala

1. Sekoita kaikki ainekset pois lukien ananas- ja persikkapalat sekaisin yleiskoneen kulhossa tai sekoittavassa padassa.
2. Lisää lopuksi ananas- ja persikkapalat, sekoita tasaiseksi.
3. Anna tekeytyä vähintään kahden tunnin ajan jotta maut tasoittuvat ja puuron rakenteesta tulee paksumpi.
4. Tarjoile.

Tuote	Kuluttaja-pakkauksen EAN	Myyntierän EAN
VEGAANISET KASVIPROTEIINIT		
The Vegetarian Butcher No Mince 2 kg	8718692786639	8718692786639
MAUSTEET		
Knorr Citrusmauste 3 x 1,2 kg	5719642306924	5704066306926
Knorr Umami 3 x 1 kg	8712566363094	8712566938919
Knorr Tahnamauste Timjami 2 x 340 g	5719642306184	5704066306186
Knorr Tahnamauste Basilika 2 x 340 g	5719642306245	5704066306247
Knorr Curry Puré Professional 2 x 750 g	8722700481263	8718114974361
Knorr Inkivääri Puré Professional 2 x 750 g	8722700482130	8718114974316
Knorr Paprika Puré Professional 2 x 750 g	8722700482765	8718114974248
Knorr Savuchili Puré Professional 2 x 750 g	8712566164790	8712566618279
Knorr Sunshine Chili 6 x 1 l	8712100602146	8712100955983
MAJONEESIT, SINAPIT JA VINEGRETIT		
Hellmann's Real Majoneesi 1 x 2 l	8722700149088	8722700149088
Hellmann's Real majoneesi 10 kg	8722700360889	8722700360889
Hellmann's Real Majoneesi 6 x 750 ml	8711200472383	8711200472390
Hellmann's Real Majoneesi 3 x 2,25 kg täyttöpussi	8717163821183	8717163821183
Hellmann's Sinappi 3 x 2,5 kg täyttöpussi	8717163821206	8717163821206
Hellmann's Real Majoneesi 198 x 10 ml annospussi	8711200486564	8711200486564
Hellmann's Sinappi 198 x 10 ml annospussi	8711200486588	8711200486588
Maille Dijon Originale Sinappi 6 x 865 g	3036810201761	13036810201768
Hellmann's Sitrusvinegretti 6 x 1 l	8722700232193	8722700557302
SÄILYKKEET		
Knorr Tomatino 4 x 3 kg pss	5411100209210	8712566910205
Knorr Pronto tomaattisurvos 4 x 3 kg pss	8712566255177	8712566910410
KASTIKKEET		
Knorr Papriganokastike 3 kg/25 l	8711200347889	8711200347889
Knorr Tumma Punasipulikastike 3,5 kg/25 l	8710522692356	8710522692356
Knorr Vaalea Peruskastike 4,25 kg/50 l	8711200347964	8711200347964
TÄRKKELYKSET		
Maizena Marja- ja Hedelmätärkkelys Tapioka 4 x 2 kg	8714100795057	8714100795064
Knorr Kylmäliukoinen tärkkelys/suuruste 4 kg	8714100851142	8714100851524
KEITOT		
Knorr Tomaattikeitto 3 x 1kg/10 l	8712566474264	8711200764983
Knorr Tomaattikeittopohja 3,9 kg/60 l	8711200768424	8711200768424
LIEMET		
Knorr Kasvisliemi 3 x 1,5 kg/100 l	8712566376780	8712566953882
Knorr Kasvisliemi 5 kg/333 l	8712566903917	8712566903917
Knorr Kasvisliemi vähäsuolainen 3 x 1 kg/125 l	8711200348282	8711200348268
Knorr Kanaliemi vähäsuolainen 3 x 1kg/125 l	8711200348343	8711200348329
Knorr Kasvisliemi vähäsuolainen 5 kg	8717163867037	8717163867037
Knorr Kanaliemi vähäsuolainen 5 kg/ 625 l	8711200348183	8711200348183