

GLUTEENITTOMIA, KANANMUNATTOMIA
JA MAIDOTTOMIA RESEPTTEJÄ



ERIKOISEN



Hyvää

KEVÄÄN JA KESÄN
HERKKUJA

KRISTIINA RÄIHÄ TIINA KETTUNEN

ERIKOISEN

Hyvää

Pojilleni, aarteilleni.

GLUTEENITTOMIA, KANANMUNATTOMIA
JA MAIDOTTOMIA RESEPTJÄ

ERIKOISEN
Hyvää
KEVÄÄN JA KESÄN
HERKKUJA

KRISTIINA RÄIHÄ TIINA KETTUNEN



© 2018 Kristiina Räihä

Reseptit ja kuvat: Kristiina Räihä

Kansi ja taitto: Tiina Kettunen

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-800-248-2

SISÄLLYS

Lukijalle	9
Tekijät	11
Käytännön vinkkejä	13
Raaka-aineista	15
Kirjan merkinnöistä	19
Pakkausmerkinnöistä ja kontaminaatioriskistä	20
Kiitokset	146

I PÄÄSIÄINEN

Appelsiini-suklaakuppikakut	27
Sitruunakakku	29
Viljaton persikkapiirakka	31
Mangohyydykekakku	33
Karhunvatukka-suklaakakku	37
Vaaleat pikkuleivät	39
Manteli-suklaapatukat	41

SUOLAISET OHJEET

Appelsiinisalaatti	43
Yrtti-oliivisämpylät	45
Bataattipizza	47
Cashew-mozzarella	49

II VAPPU

Lakritsivadelmablondiet	53
Brookiet	55
Sitruunadonitsit	57
Suolakinuskipalat	59

SUOLAISET OHJEET

Tacopiirakka	61
Tacomauste	63
Cashewkerma	65
Pestopastasalaatti	67
Vegaaninen parmesaani	69
Minipatongit	71

III ÄITIENPÄIVÄ

Aamupalasmoothie	75
Uunivohvelit	77
Chia-hillo	79
Paahtoleipä	81
Vadelma-sitruunatäytekakku	83
Kuningattaren hyynykekakku	87
Hirssilastut	89

SUOLAISET OHJEET

Granaattiomenasalaatti	91
Mantelifeta	93
Ranskalainen tomaattipiirakka	95

IV VALMISTUJAISJUHLAT

Marjaleivokset	99
Aleksanterin leivokset	101
Sacherkakku	103
Suklaahippukakku	105
Sitruunaiset kuppikakut	107
Kardemumma-pikkuleivät	109

SUOLAISET OHJEET

Pinaattipiiraat	111
Tattarinapit porkkalalla	113
Sienipiiraat	115

V KESÄISIÄ HERKKUJA

Mansikkakakku	119
Lemoncurd	123
Mustikkakukko	125
Marjapiirakka pullapohjalla	127
Mehevä raparperipiirakka	129
Vadelmamuffinit	131
Paras mustikkapiirakka	133

SUOLAISET OHJEET

Pinaattiletut	135
Varhaisperunasalaatti	137
Salaattipiirakka	139
Pähkinätön pesto	141
Kesäkurpitsasämpylät	143
Kvinoapiirakat	145



LUKIJALLE

Ruokarajoitteet voivat tulla ihmisen elämään monella tavalla. Rajoitteiden taustalla saattaa olla jo lapsena puhjennut allergia tai autoimmuunisairaus, toisella allergia tai yliherkkyys ruoka-aineille voi ilmetä vasta aikuisena. Jotkut joutuvat rajoittamaan ruokavaliotaan esimerkiksi imettäessään moniallergista lastaan. Ruokavaliota saatetaan myös rajoittaa eettisistä syistä jättäen eläinperäiset tuotteet pois lautaselta. Yhtä kaikki, useat meistä haluavat edelleen herkutella rajoitteista huolimatta, ja erityisesti juhlan hetkellä on tavallista haluta kunnioittaa tilannetta panostamalla huolella valmistettuihin herkkuihin.

Erikoisen Hyvää – Kevään ja kesän herkkuja -kirja on toinen osa reseptikokonaisuutta, jonka ensimmäinen Erikoisen Hyvää -kirja, Syksyn ja talven herkkuja, aloitti. Tämänkin kirjan kaikki ohjeet ovat vegaanisia, gluteenittomia, maidottomia, kananmunattomia, soijattomia ja kaurattomia. Raaka-aineet eivät myöskään sisällä vehnä- tai maissitärkkelystä. Kirjan sisältö on jaoteltu kronologisesti tyypillisiin kevään ja kesän sesonkeihin: pääsiäiseen, vappuun, äitienpäivään, valmistujaisjuhlaan sekä mutkattomiin kesäisiin herkkuihin.

Onnistuneiden, herkullisten ja yhdessä nautittavien herkkujen tekeminen on palkitsevaa ja merkityksellistä monella tasolla. Toivon, että kirjan myötä moni löytää ruokavalionsa sopivia reseptejä niin arkeen, kuin juhlaan!

Helsingissä, toukokuussa 2018

Kristiina Räihä

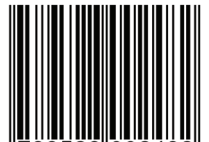


ERIKOISEN HYVÄÄ

KEVÄÄN JA KESÄN HERKKUJA

Erikoisen Hyvää – Kevään ja kesän herkkuja kirjan ohjeissa ei käytetä gluteenia, maitoa, kananmunia, soijaa, kauraa, vehnä- tai maissitärkkelystä sisältäviä raaka-aineita. Kaikki kirjan ohjeet ovat vegaanisia.

Tervetuloa herkuttelemaan yhteiseen pöytään!



9 789528 002482