

Puuron uusi aika

MAIDOTTOMIA
JA GLUTEENITTOMIA
PUUROJA, VANUKKAITA
JA JOGURTTEJA

Atena



Tuulia Järvinen  Tiina Strandberg



Puurolle!

Puurojen uusi aika on täällä, ja se on herkullinen.

Me rakastamme hyvää tekeviä puuroja, vanukkaita, jogurtteja ja kerrospurnukoita, ja olemme varmoja, että sinäkin ihastut niihin.

Uuden ajan puurot tehdään hyvistä raaka-aineista, ilman gluteenia, valkaistua sokeria, maito- tai muita eläinkunnan tuotteita. Pääosassa ovat ravitsevat ja monipuoliset viljat, herkulliset siemenet ja pähkinät, marjat ja hedelmät, joista loihditaan ihania puuroja päivän jokaiseen hetkeen!

Tämä kirja syntyi kahden puurofanin yhteistyönä.

Huomasimme, että markkinoilta puuttui puurokirja, joka yhdistelisi rakastamiamme herkkuja: ihania, täyteläisen pehmeitä unelmapuuroja, tuorepuuroja, pikapuuroja, suolaisia puuroja sekä maidottomia, vilja- tai siemenpohjaisia vanukkaita ja jogurtteja. Kirjasta löydät yli 50 ihanaa reseptiä.

Usein puuroja saattaa hieman jäädä ylikin, ja ehkä vierastat puurokattiloita jääkaapissa yhtä paljon kuin me. Eipä hätää: Leftover-osio taikoo ylijäämäpuurostasi vaikka herkullisia keksejä, vohveleita, tai helpoimmillaan pehmeän smoothien – puurosta on vaikka mihin!

Tervetuloa kanssamme matkalle puurojen uuteen aikaan. Matkasta tulee pehmeä, herkullinen, visuaalinen, ravitseva, ruokaisa ja koukuttava – sen lupaaamme!

Tuulia & Tiina

Sisällys

Viljat	9
Siemenet ja pähkinät	11
Makeuttajat ja mausteet	12

Lämpimät puurot

Omenainen riisipuuro	17
Salted caramel & popcorn -puuro	18
Kvinoa-kaurapuuro ja chia-mansikkahilloa	21
Tattari-suklaapuuroa ja tahini-kinuskia	23
Amaranttipuuroa ja pannugranolaa	24
Kanelipuuroa ja karamellisoituja päärynöitä	27
Mustikkapuuroa, cashewkermää ja marjakompottia	29
Lakritsipuuroa, sitruunakermaa ja lakupähkinöitä	30
Omenapiirakkapuuro	33

Uunipuurot

Mustikkapullapuuro	37
Suklaauunipuuro	39
Hedelmäinen uunipuuropaistos	40
Banoffee-puuro	43

Suolaiset puurot

Amaranttipuuroa, paistettua lehtikaalia ja paahdettuja kikherneitä	47
Kaurapuuroa ja paistettuja herkkusieniä	48
Punajuuripolenta cashewkastikkeella	51
Pesto-hirssipuuroa ja vegeparmesania	53
Avokadupuuro tomaattisalsalla	54

Tuorepuurot

Matcha-tuorepuuro ja laku-siemenrouhetta	59
Suklaahalva	60
Bircher-tuorepuuro	63
Snickers-puuro	65
Suklaamousse-tuorepuuro	66
Samettinen mustikkatuorepuuro	68
Raikas sitruunatuorepuuro	71
Puolukka-punajuurituorepuuro	73

Pikapuurot

Nopein kookospuuro	77
Kaura-suklaavanukas "brownie pudding"	78
Chiavispipuuro	80
Parane pian -puuro	83
Sweet dreams -puuro	84
Raikas polentapuuro	87
Porkkanainen appelsiinipuuro	89
Puolukka-kookospuuro	90
Punajuuripuuro ja kookoskermää	93
Sitruuna-granaattiomenavanukas	94
Kookosvanukas ja minttusmoothie	97

Leftover

Puurovohvelit ja punajuuri-kookoskerma	101
Puromuffinit ja vadelma-chiahillo	102
Unelmasmoothie punaisista marjoista	104
Pehmeät pähkinävoisämpylät	107
Hedelmäpizza	108
Chocolate chip -keksit	111

Vanukkaat & jogurtit

Mustaherukka-siemenjogurtti	115
Persimon-laku-kerrosvanukas	116
Trooppinen kauravanukas	119
Sitruunainen laku-cashewvanukas	121
Minttusuklaavanukas	122
Mustikkapiirakkavanukas ja rawnolaa	125
Puolukkarahkavanukas ja kuumaa kinuskikastiketta	126
Limepiirasvanukas	129
Cookies 'n' cream -vanukas	130
Piña colada -vanukas	133

Kiitokset	136
-----------------	-----

Reseptihakemisto	138
------------------------	-----

LÄMPIMÄT PUUROT

1

*Hetkiin, joihin kaipaavat
jotain erityisen pehmeää*

*Kanelipuuroa
ja karamellisoituja
päärynöitä*



*Salted caramel
& popcorn -puuro*



UUNI-
PUUROT

2

*Kiireettömiin
hetkiin*

*Mustikkapulla-
puuro*



*Suklaa-
uunipuuro*

SUOLAISET PUUROT

3

*Pääruoksi tai
suolaiseksi välipalaksi*

*Punajuuripolenta
cashewkastikkeella*



*Pesto-hirssipuuroa
ja vegeparmesaania*



TUORE-
PUUROT

4

*Sekoita illalla,
herkuttele aamulla*

*Snickers-
puuro*



*Samettinen
mustikkatuorepuuro*



PIKA-
PUUROT

5

*Arjen pelastajat valmistu-
vat alle 20 minuutissa*

*Nopein
kookospuuro*



*Porkkanainen
appelsiinipuuro*



LEFTOVER

6

*Herkullinen taistelu
puurohävikkiä vastaan*

*Puurovohvelit ja
punajuuri-kookoskerma*



*Unelmasmoothie
punaisista marjoista*

VANUKKAAT & JOGURTIT



*Ihanat, pehmeät välipalat –
ilman maitoa, tietenkin!*

*Limepiiras-
vanukas*



Minttusuklaavanukas



amarantti 24, 47
ananasvanukas 133
appelsiinipuuro 89
avokado, -puuro 51, 54, 122, 129

babypinaatti 53, 97, 122
banaani 37, 43, 66, 71, 77, 80, 84, 94, 97, 101, 102, 104, 121, 122, 133
banaani-toffeekastike 43
banoffee-puuro 43
bataatti 33, 101, 102
bircher-tuorepuuro 63
brownie pudding 78

cashewkastike punajuuripolentalle 51
cashewkerma 29
cashewpähkinät 29, 30, 51, 121, 125, 129, 130
cashewvanukas 121, 125, 130
chiahillo 21, 102
chiavanukas 94, 97, 116, 119, 121, 122, 125, 126, 129, 130, 133
chiasienet puuroissa 59, 60, 63, 65, 68, 71, 73, 80
chocolate chip -keksit 111
cookie 130
cookies 'n' cream -vanukas 130
crumble-kuorrutus 40

granaattimena 78, 83, 94
granola 24, 125

hedelmäinen uunipuuropaistos 40
hedelmäpizza 108
herkkusienet, paistetut 48
hirssi-kookospuuro 40, 83, 90
hirssipuuro peston kanssa 53
hirssistä valmistettu suklaahalva 60

inkivääri, tuore 83, 97
inkiväärillä maustettu pikapuuro 83

jogurtti hampun- ja seesaminsienistä 115
jäinen ananasvanukas 133

kaakaojauhe 23, 39, 60, 66, 78, 122, 130
kanelipuuro 27, 37, 43, 63, 68, 73
karamellikastike 43, 65
karamellisointi 27, 30
kasvimaitoon valmistettu polentapuuro 87
kaura-kanelipuuro 27, 37
kaura-kookospuuro matcha-jauheella 59
kaura-kookostuorepuuro, mustikkainen 68
kaura-kvinoapuuro 21, 30, 54
kaura-mustikkapuuro 68, 90
kaura-suklaavanukas 78
kaura-tattarituorepuuro 63, 73
kaurapuuro appelsiinilla ja porkkanalla 89
kaurapuuro ja paistettuja herkkusieniä 48
kaurapuuro uunissa 39
kaurapuuro, omenanmakuinen 33
kauravanukas 78, 119, 126, 129
keksit puurosta 111
kerrosvanukas 94, 116, 121, 122, 125, 126, 129, 130, 133
kiivillä koristeltu polentapuuro 87
kikherneet, paahdetut 47
kinuskikastike 23, 126
kookos-amaranttipuuro 24
kookoskermavaahto 30, 43, 104, 108, 129
kookospuuro 18, 21, 23, 24, 27, 30, 37, 39, 40, 59, 68, 71, 77, 83, 84, 90
kookosvanukas 78, 94, 97, 119, 121, 122, 125, 126, 129, 130, 133
kooskoskerma tai -maito lisukkeena 39, 101, 116
kukkakaali-kaurapuuro uunissa 39
kvinoa-kaurapuuro 21, 30, 54

lakritsinmakuiset pähkinät 30
lakritsipuuro 30
lakritsivanukas 116, 121
laku-siemenrouhe 59
lakumulperit 121
lakupähkinät 30
lehtikaali 47
limemehu 54, 87, 129
limevanukas 129

mansikkahillo chiasienemenillä 21
marjakompotti 29
matcha-puuro 59
minttusuklaavanukas 122
minuttusmoothie 97
muffinit puurosta 102
mustaherukka-siemenjogurtti 115
mustikka-cashewkerma 29
mustikkapuuro 29, 37, 90
mustikkatuorepuuro 68
mustikkavanukas 125

nopea kookospuuro 77

omena 33, 40, 122
omenapuuro 17, 33
omenasose 33

paahdetut kikherneet 47
paistetut herkkusienet 48
pannugranola 24
parane pian -puuro 83
parmesaani, vegaaninen 53
persimon 116, 119
pesto 53
piiraspalaset 129
pinaatti 53, 97, 122
piña colada -vanukas 133
pizza puurosta 108
polenta 51, 87
popcorn 18
porkkana 89
punajuuri 51, 73, 93, 101
puolukka 73, 80, 90, 126
puuromuffinit 102
puurosmoothie 104
puurosämpylät 107
puurovohvelit 101
pähkinävoisämpylät 107
päärynä 27, 40, 63

raakakeksit 130
raikas polentapuuro 87
rawnola 125
riisihiutalepuuro 17, 93

saksanpähkinät 66
salted caramel -kastike 18
siemenjogurtti 115
siemenrouhe 59
sitruuna, -mehu 21, 29, 30, 33, 40, 51, 53, 66, 71, 97, 119, 121, 125
sitruunakerma 30
sitruunatuorepuuro 71
sitruunavanukas 94, 119, 121
smoothie 97, 104, 125
snickers-puuro 65
suklaahalva 60
suklaakeksit 111, 130
suklaapuuro, -uunipuuro 23, 39
suklaatuorepuuro 60, 66
suklaavanukas 78, 122
sweet dreams -puuro 84
sämpylät 107

taateli 17, 18, 23, 43, 63, 66, 78, 83, 116, 122, 125, 129
tahini-kinuski 23
tahini, 23, 63
tattari-suklaapuuro 23
tattari-tuorepuuro 63, 66, 73
tattaripuuro uunissa 43
tomaattisalsa 54
trooppinen kauravanukas 119

unelmasmoothie 104
uunipuuropaistos 40

vadelma-chiahillo 102
vanukaspohja 94
vegeparmesaani 53
vihersmoothie 97
vispipuuro 80
vohvelit puurosta 101

Tuulia Järvinen on hyvinvointialan yrittäjä ja bloggaja, jonka taustalta löytyy sekä elintarviketieteiden että hyvinvointivalmentamisen opintoja. Tuulia rakastui puuroihin uudelleen vasta aikuisiällä, kun oppi tekemään niistä vastustamattoman ihania, raaka-aineista tai ravintosisällöstä tinkimättä.

Tuulia asuu miehensä ja pienen tyttärensä kanssa Helsingissä, ja pitää erityisesti puurojen monipuolisuudesta. Ne sopivat päivän jokaiseen hetkeen raaka-aineita vaihtelemalla: testaa vaikka chia-vispipuuroa pirteäksi aamupalaksi tai rauhoittavaa sweet dreams -puuroa juuri ennen nukkumaan menoa.

Wellberries.com Instagram: wellberries

Tiina Strandberg on vegaaniherkkuja Instagramiin ja blogiinsa loihtiva hyvinvointivalmentajaksi opiskellut KTM ja kolmen pienen lapsen äiti. Puuro- ja vanukasinnostus sai alkunsa, kun Tiina alkoi valmistaa lapsilleen värikkäitä ja ravitsevia aamu- ja välipaloja, kuvasi niitä Instagramiin ja huomasi kuvien saavuttavan suurta suosiota.

Puurot ja vanukkaat kuuluvat perheen arkeen joka päivä. Esimerkiksi nopeasti valmistuvat appelsiinipuuro ja mustikkatuorepuuro ovat lasten herkkuja, ja rauhallisina viikonloppuaamuina on ihanaa herkutella uunipuuroilla.

Myberryforest.com Instagram: myberryforest

Ensimmäinen painos, 2017

Kuvat ja teksti © 2017 Tuulia Järvinen & Tiina Strandberg

*Kuva sivulla 137: Marko Oikarinen
Graafinen suunnittelu: Ville Lähtenmäki*

*Atena Kustannus Oy
www.atena.fi*

ISBN 978-952-300-337-8

Painettu EU:ssa 2017





Puuron uusi aika on täällä!

Täyteläisen pehmeitä unelmapuuroja, pirteän energisiä tuorepuuroja ja pikaruokaa pikku-nälkään. Uuden ajan puurot ja vanukkaat tehdään laadukkaista raaka-aineista ilman gluteenia, valkaistua sokeria, maitotuotteita tai muita eläinperäisiä aineita. Pääosassa ovat ravitsevat ja monipuoliset viljat, maittavat siemenet ja pähkinät sekä marjat ja hedelmät. Puurosta on vaikka mihin!

