

Vähähiilihydraattinen luomukookoskakku

Kookoskakku on mehukas ja maukas, mutta vain vähän hiilihydraatteja (4,6 g/100 g) sisältävä kakku, jota on helppo muunnella oman maun mukaan. Se sisältää runsaasti arvokkaita kasviproteiineja sekä hyviä rasvahappoja (mm. keskipitkiketjuisia rasvoja). Gluteiinia on lisätty vain sen verran, että kakku pysyy kasassa.

Jauhoainesten lisäksi valmistukseen tarvitaan munia, maitorahkaa, maitoa ja öljyä sekä makeutusainetta (myös sokeria voi käyttää, mutta tuote ei ole tämän jälkeen enää vähähiilihydraattinen). Tarkemmat valmistusohjeet löytyvät pussin kyljestä.

Kakku valmistetaan voideltuun irtopohjaiseen kakkuvuokaan. Vaihtelua saat lisäämällä taikinaan suklaaraastetta (väh. 85 % suklaata) tai raastettua sitruunankuorta. Ennen paistamista taikinaan voi painella esim. säilykekirsikoita, joista ylimääräinen liemi on kaadettu pois. Saat kakusta hetkessä juhlanan kuorruttamalla valmiin kakun kermavaahdolla tai suklaakuorrutteella ja koristelemalla esim. marjoilla.

Ainekset: kookosraaste (40%)*, mantelijauho*, vehnägluteeni*, viinikivi*.

100 g kookoskakkua sisältää: Energiaa 1168 kJ/281 kcal, hiilihydraattia 4,6 g, proteiinia 13,7 g ja rasvaa 23,1 g.

*= Valvottua luomutuotantoa



170 g pussi

Luomulaatuiset vähähiilihydraattiset leivontajauhot

Leipäjauhot

VitaManteli

vähähiilihydraattinen mantelileipä

VitaKurpitsa

vähähiilihydraattinen kurpitsansiemenleipä

VitaAurinko

vähähiilihydraattinen auringonkukan-siemenleipä



370 g pussi

MAAHANTUOJAN YHTEYSTIEDOT:

Kookosravinto ME Avoin yhtiö
puh. 045-677 8677, (03) 345 3374
info@kookosravinto.fi

Lisää tietoa kotisivuiltamme:
www.kookosravinto.fi



Kookos
ravinto.fi
Kookos



Vähähiilihydraattiset leipäjauhot sisältävät nimensä mukaisesti erittäin vähän hiilihydraatteja (4 g/100 g leipää, vrt. vehnäleipä 48 g/100 g). Sen sijaan ne sisältävät runsaasti arvokkaita kasviproteiineja ja kuitua sekä hyviä rasvoja.

Valmiin leivän maku on maukas ja runsas. Herkullisen maun salaisuus on siinä, että runsaimpana ainesosana on käytetty mantelijauhetta. Myös erilaisia siemeniä (kurpitsa, auringonkukka, pellava, seesam) on käytetty reippaasti. Ainesosien luomulaatuus tuo leipään puhtaan ja aidon maun.

Leipäjauhojen pääraaka-aine on mantelijauhe, ei vehnägluteiini. Gluteiinia on käytetty vain sen veran, että leipä pysyy kasassa, mikä vaikuttaa olennaisesti makuun ja leivän koostumukseen. Kookosravinnon vähähiilihydraattisista leipäjauhoista saa mehevää ja rouhevaa, aidon makuista leipää.

Valvottu luomutuotanto (EG-Bio) takaa korkean laadun: leipäjauhot eivät sisällä lisäaineita tai torjunta-aineita eivätkä ole geeniteknisesti muunneltuja. Hiiva on pakattu erilliseen tyhjiöpakattuun pussiin, jotta se säilyisi pidempään.

Vähähiilihydraattisia leipäjauhoja suositellaan erityisesti

- Painonhallintaan, erityisesti ylipainoisille auttamaan painonpudotuksessa
- Vähähiilihydraattiseen ruokavalioon
- Erilaisten sairauksien vaatimaan erikoisruokavalioon (syöpä, ketogeeninen ruokavalio, allergiat, kohonnut verenpaine, vatsa/suolistovaivat, diabetes)
- Kuntoilijoille, urheilijoille
- Terveelliseen ja tasapainoiseen ruokavalioon, esim. vähähiilihydraattiseksi iltapalaksi

Vähähiilihydraattisen leivän valmistus on vaivatonta ja helppoa: sekoitat vain jauhot ja mukana tulevan hiivan ja lisää vettä - taikina on valmis! Pussin kyljestä löytyvät tarkemmat valmistus-ohjeet. **Yhdestä pussista tulee n. 550 g valmista leipää.**

Vähähiilihydraattinen luomupizza/-piirakkapohja

Helppo ja monikäyttöinen tapa valmistaa nopeasti vähähiilihydraattinen taikina (vain 3,8 g/100 g) erilaisiin pizzoihin tai suolaisiin piirakkoihin. Sisältää runsaasti korkealaatuista kasviproteiinia sekä hyviä rasvoja. Ei sisällä lainkaan hiivaa. Gluteiinipitoisuus on pidetty mahdollisimman alhaisena.

Valmistus on helppoa: jauhoihin lisätään vain vesi ja tilkka öljyä. Tarkemmat ohjeet löytyvät pussin kyljestä. Taikinan voi kaulia uunipellille leivinpaperin päälle tai painella voideltuun piirakkavuokaan. Voit käyttää taikinaa esimerkiksi seuraavin tavoin:

Juustopiirakka

Valmista taikina ohjeen mukaan. Kauli taikina 24 cm:n voideltuun piiras- tai irtopohjavuokaan sopivaksi ja aseta se vuokaan niin, että siihen jää n. 2,5 cm:n reuna. Pistele taikina haarukalla.

Peitä leivinpaperilla ja esipaista 200 asteessa 10 minuuttia. Ota leivinpaperi pois ja paista vielä 10 minuuttia. Sekoita paistamisen aikana 2 kananmuna, 100 g kermaviiliä ja 1 dl maitoa. Mausta suolalla ja muskottipähkinällä. Leikkaa 100 g sinihomejuustoa ja 100 g vuorijuustoa (Bergkäse) tai emmentalia/goudaa pieniksi kuutioiksi. Levitä juustokuutiot vuokaan esipaistetun taikinan päälle ja kaada kanamuna-kermaviiliseos sen päälle. Paista 170 asteessa 30 minuuttia. Tarjoa kurkku-jogurtti-kastikkeen kera (tsatsikin tapaan).

Sipuli-pekoni-juusto-täyte

Aseta taikina leivinpaperille uunipellille. Levitä lusikalla 150 g kermaviiliä taikinan päälle. Ripottele taikinan päälle sipulirenkaita (1/2 sipulia), 50 g pekonikuutioita ja 50 g juustokuutioita (voimakas juusto). Mausta suolalla ja pippurilla.

Ainekset: mantelijauho*, vehnägluteeni*, viinikivi*, jodioitu merisuola. **100 g taikinaa sisältää:** Energiaa 1407 kJ/337 kcal, hiilihydraattia 3,8 g, proteiinia 24,8 g ja rasvaa 24,9 g. Sekä kookoskakku että pizza/piirakkapohja ovat valvottua luomutuotantoa (EG-BIO). Ne eivät sisällä lisäaineita, torjunta-aineita eikä niitä ole geeniteknisesti muunneltu. * = Valvottua luomutuotantoa



170 g pussi

