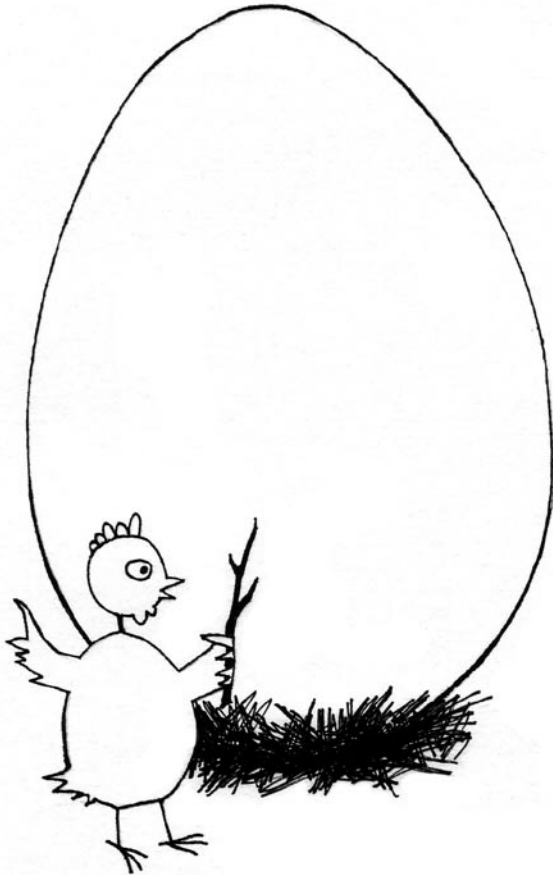


KANANMUNAN KORVAAMINEN MUNATTOMASSA RUOKAVALIOSSA

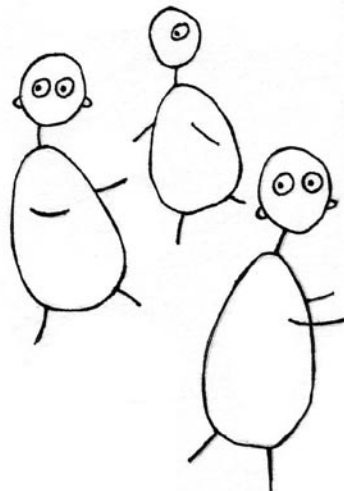
Moniin kasvisruokaohjeisiin sisältyy kananmunaa. Jos munia on vain yksi tai kaksi, ne voi usein vain jättää pois ja korvata tilkalla nestettä. Kun kananmuna on sidosaineena, käytä yhtä kananmunaa kohden ruokalusikallinen peruna-, maissi- tai soijajauhoja + 2 rkl nestettä. Korvikkeeksi sopii myös kananmunan painon verran eli noin 60 grammaa pehmeää tofua tai muussattua, keitettyä perunaa.

Leivonnassa kananmunan korvaa esimerkiksi yksi muussattu banaani, ½ dl omenasosetta, 1 rkl peruna-, maissi tai soijajauhoja + 2 rkl nestettä (vettä, mehua, soija- tai kauramaitoa) tai 1 rkl pellavansiemeniä liotettuna 2 rkl veteen.



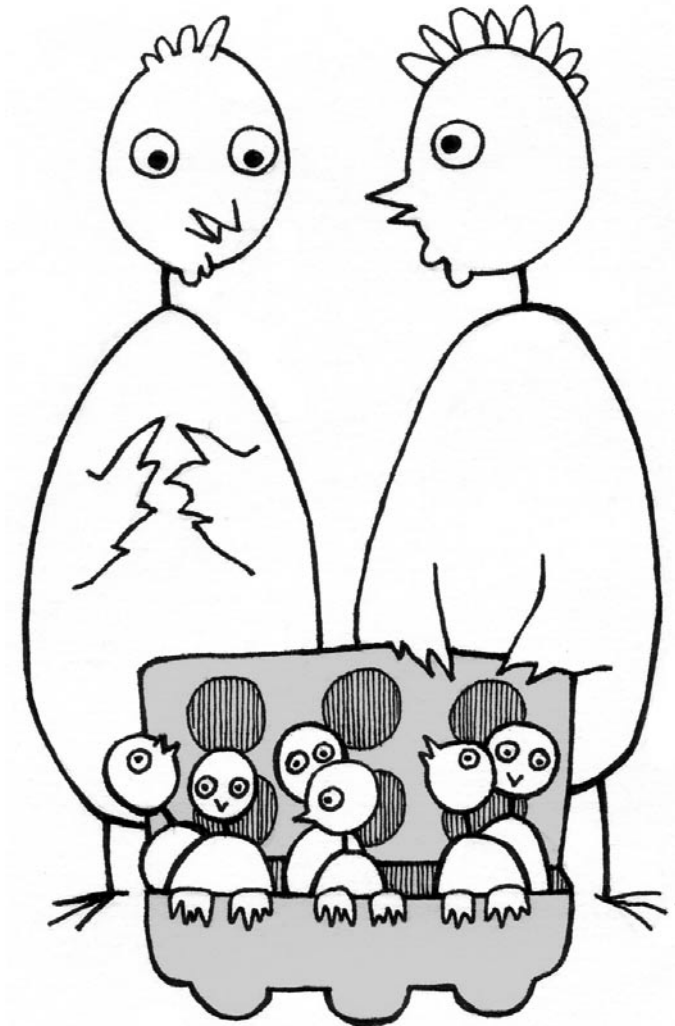
Vegaaniliitto ry
Hämeentie 48
00500 Helsinki

Puh. 050 - 344 9524
www.vegaaniliitto.fi
info@vegaaniliitto.fi



Kuvitus Laura Aalto
taitto Miika Etula
2004

KANANMUNATTOMIA RESEPTTEJÄ



 **Vegaani**LIITTO ry

MAKARONILAATIKKO

400 g makaroneja tai pätkäspagettia
1 tl suolaa
2 dl tummaa soijarouhetta
1 tlk (yrttimaustettua)
tomattimurskaa tai muutama
pehmeä tomaatti paloiteltuna
½ dl (kylmäpuristettua) rypsiöljyä
4 dl soijamaitoa
riipaus valkopippuria
yrttimausteita (esim. basilikaa
ja timjamia)

1. Keitä makaronit kypsiksi
pakkauksen ohjeen mukaan.

2. Voitele uunivuoka. Kaada siihen
kolmannes makaroneista, 1 dl
soijarouhetta (ei liotettu) ja puolet
tomattimurskasta sekä riipaus
valkopippuria, suolaa ja halutessasi
yrttimausteita. Lorauta vielä kerroksen
pääle öljyä nauhana. Tee samoin
toinen kerros. Päällimmäiseen
kerrokseen tulee vain makaroneja ja
pinnalle loraus öljyä. Lopuksi kaada
pääle soijamaito.

3. Paista 175 asteisessa uunissa noin
puoli tuntia.

VEGE-OMELETTI

1,5 dl gram- eli kikpapujauhoja
1,5 dl kylmää vettä
1/2 sipuli
0,5 tl paprikajauhetta
0,5 tl jauhettua korianteria
0,5 tl suolaa
öljyä paistamiseen

1. Kuori ja hienonna sipuli.
2. Sekoita kaikki ainekset öljyä lukuun
ottamatta keskenään.
3. Kuumenna öljy paistinpannulla,
kumoa seos pannulle ja paista
sekoittamatta kunnes seos on
hyytynyt. Käännä ja paista toista
puolta muutama minuutti.

HERKKUSIENIOMELETTI

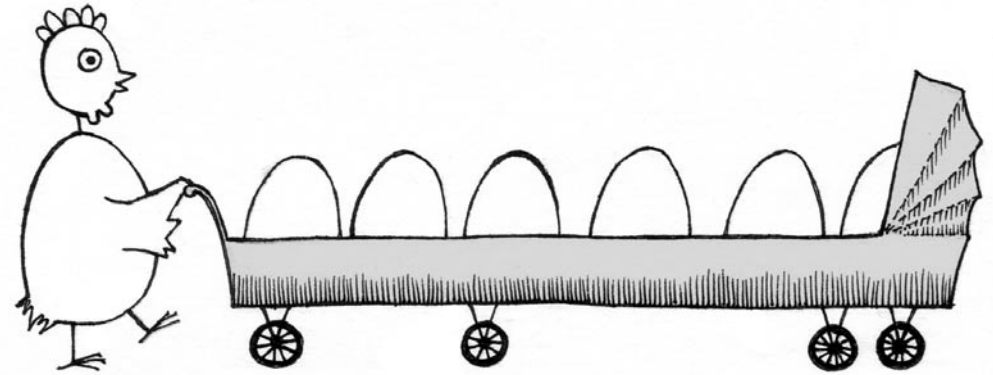
Kuten edellinen, mutta laita omelettiin
pannulle laiton jälkeen muutama
herkkusieni viipaloituna. Käännä kun
pinta on hyytynyt, laske lämpöä ja
paista muutama minuutti toiselta
puolelta.

ESPANJALAINEN

OMELETTI

Lisää perusomeletin päälle pannulle
laiton jälkeen 2 keitettyä perunaa
ohuina viipaleina, muutama tomaatin
siivu ja hienoksi pilkottua paprikaa.
Käännä hyytymisen jälkeen, laske
lämpöä ja paista vielä toiselta puolelta
muutama minuutti.

VINKKI: Kikpapujauhoja
myydään etnisissä kaupoissa ja
luontaistuotekaupoissa. Ne löytyvät
usein englanninkielisellä nimellä
gramjauho.



MUNATON KAKKUPOHJA

250 g kasvimargariinia
12 dl vehnäjäuhoja
5 tl vaniljasokeria
7 tl leivinjauhetta
4,5 dl sokeria
6 dl soija-/kauramaitoa (tai vettä)

1. Sekoita kuivat aineet keskenään.
2. Sulata margariini ja anna sen
jäähdyä.
3. Sekoita kaikki aineet keskenään
varovasti. Älä vatkaa, jotta pohjasta ei
tule sitkeä.
4. Kaada taikina isoon voideltuun
vuokaan tai uunipellille leivinpaperin
pääle.
5. Paista kakkupohjaa 200 asteessa
noin tunti (vuoassa hieman
kauemmin).

VINKKI: Kakun voi täyttää esim.
tuoreilla marjoilla ja vaahdotetulla
kauravaniljakastikkeella tai
soijajäätelöllä. Pinnalle voit
kauravaniljakastikkeen päälle raastaa
reilun kaupan tummaa suklaata.

PANNUKAKKU

2 prk kookosmaitoa
2 dl vettä
1 dl grahamjauhoja
5 dl vehnäjäuhoja
2 tl leivinjauhetta
1 dl siirappia
0,5 tl suolaa

3 rkl kasvimargariinia pannulle

1. Laita uuni kuumenemaan 200
asteeseen.
2. Kaada kookosmaito astiaan ja
mittaa vesi kookospurkkien kautta
jotta kaikki aromit tulevat talteen.
Sekoita loput taikinan ainekset.
3. Laita margariini suoraan
uunipannulle ja pannu kuumaan uuniin
kunnes margariini on sulanut. Kaada
taikina suoraan kuumalle pellille.
4. Paista pannaria uunin keskitasolla
noin 50 minuuttia. Sammuta uuni ja
jätä pannari vielä jälkilämmölle 20
minuutiksi. Anna pannarin jäähtyä
hyvin ennen tarjoilua. Pannukaku
kiinteytyy jäähtyessään. Tarjoa hillon
ja vaahdotetun kauravaniljakastikkeen
kera.



VINKKI: Voit
myös ennen
vuokaan lisäämistä
hauduttaa sipulia
öljyssä pannulla
ja lisätä siihen
soijarouheet,
tomattimurskan
ja mausteet.
Laatikkoon sopivat
myös raastettu
porkkana,
auringonkukan-
siemenet tai
rouhitut pähkinät.