



(Kaurateeleivät)

4 kpl

Läppäät



Ainekset

- 3 dl vehnäjauhoa
- 1,5 dl kaurahiutaleita (isoja, jos saatavilla)
- 1 tl leivinjauhetta
- 0,5 tl suolaa
- 2 dl vettä
- 2 rkl siirappia
- 50 g leivontamargariinia

Voiteluun: vettä

Pinnalle: kaurahiutaleita (isoja, jos saatavilla)

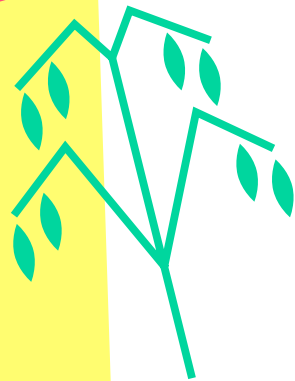
Valmistus

1. Laita uuni lämpenemään 225 asteeseen.
2. Sulata ja jäähdytä margariini esim. mikrossa. Sekoita ainekset keskenään tasaiseksi taikinaksi. Anna taikinan turvota hetki.
3. Taputtele taikinasta jauhotetuin käsin leivinpaperin päälle pellille neljä matalaa pyöreää leipää (halkaisija noin 15 cm). Voitele ja ripottele runsaasti kaurahiutaleita leivän päälle.
4. Paista uunin keskitasolla noin 10–12 minuuttia.

Faktaa

- Kaura pitää kylläisenä ja nälkä ei tule nopeasti.
- Kaura auttaa jaksamaan ja pitämään verensokerin tasaisena, "kauralla jaksaa kaikenlaista".
- Kaura hellii vatsaa, sopii monille allergisille ja herkkävatsaisille ja puhdas kaura on gluteenitonta.

Reseptillä voit leipoa myös gluteenittomia teeleipiä käyttämällä gluteenitonta jauhoseosta ja gluteenittomia kaurahiutaleita.



SUOMEN KAURAYHDISTYS
FINNISH OAT ASSOCIATION



ruokaa ja luonnonvaroja

Tämän aineiston tuottamiseen on käytetty maa- ja metsätalousministeriön tukea.

