

2

MAISTUVA  
KOULU



## Oodi maasta ponnistavalle proteiinille!

Tähän ryhmään kuuluu jopa KOLME kasviproteiininlähdettä, hoksaatko ne kaikki? Kyseessä ovat kasvisruokailijan luottotuotteet, jotka säilötään suolaliemeen, kuivatetaan tai syödään sellaisenaan! Sopivat keittoihin, salaatteihin, patoihin ja pastaruokiin, erilaisia tahnoja unohtamatta. Näistä voi leipasta myös makeaa!



Monipuolinen kasviproteiinikunkku, joka sujahtaa laatikkoruokiin, mureketaikinaan ja kastikkeisiin. Neutraalin makuinen. Kuivattuna säilyy pitkään, mutta vaatii turvottamista.



Kasvimaidosta valmistettu, juustomainen fiilis! Erityisesti Aasiassa suosittu, monikäyttöinen proteiinin lähde. Pehmein versio toimii tuorejuuston tapaan. Myydään myös valmiiksi savustettuna tai marinoituna. Sopii monenlaiseen ruoanlaittoon wokeista salaatteihin.

Keksi ja arvaa, mikä kasviproteiini on kyseessä? Yhdistä lappu ja teksti!

Tässäpä vasta mainio proteiinilähde ruokavalioon! Useita erilaisia, sisältävät myös runsaasti pehmeää rasvaa. Maistuvat sellaisenaan, toimivat salaateissa ja kastikkeissa, taipuvat levitteeksi, herkuksi tai jopa maidoksi! Ovat aika helposti allergisoivia, joten tarkkana siellä.

Tämä on suomalainen innovaatio! Kyseinen kasviproteiini on valmistettu herne-, härkäpapu- ja kauraproteiinista sekä kauraleseestä ja -jauhosta + rypsi- ja rapsiöljystä. Tätä saa sekä maustamattomana ("nude") että maustettuna. Tuote on valmiiksi kypsennettyä ja sitä voi paistaa sellaisenaan taikka lisätä kuumennettaviin ruokiin.

**Pähkinät**

**Linssit**

**Tofu**

**Nyhtökaura**

**Soijarouhe**

**Herneet**

**Pavut**