

Advendiaja küpsiseid

REPRO

Valik tervislikke retsepte soomlanna Ulla Lehtoneni kogust.

Ulla Lehtonen on tuliingeline tai-metoitluse ja tervislike eluviiside propageerija, kelle raamatuid on ka eesti keeles ilmunud. Jõulueelisel ajal võiks ju kõigesööja laualgi olla tervislikumat niknäkki, sest päris pühade ajal on raske traditsioonilistest maitserohketest küpsetistest loobuda.

Vanaaegsed kaeraküpsised

- ½ kg kaerahelbeid
- 200 g nisujahu
- 1 tl küpsetuspulbrit
- 100 g sulatatud võid
- 1 ½ kl piima
- 200 ml rööska koort

Valage kaussi piim ja koor, lisage kaerahelbed, segage ja jätke vähemalt tunniks paisuma. Segage jahu hulka küpsetuspulber ja laske sulatatud võil veidi jahtuda ning lisage need kaerahelvestele. Segage kõik korralikult läbi. Võtke teelusikaga tainast väikesed pätsid, tõstke võiga määratud plaadile ja küpsetage 200° juures kümnekond minutit.

Kaeraküpsised

- 800 g kaerahelbeid
- 200 g kohupiima või hapukoort
- 100 g mett
- ½–¾ kl õli
- 1 kl nisu- või odrajahu või nende segu
- 4 tl küpsetuspulbrit

Segage küpsetuspulber jahuga, lisage ülejäänud ained ja segage korralikult alt üles tõstes kõik ühtlaseks massiks. Hoidke tund külm. Siis rullige jahusel laual õhukeseks, võtke ümmarguse vormiga küpsised või lõigake ruutudeks ja küpsetage 180° juures umbes 15 minutit.

Seesami ja kookosega kaeraküpsised

- 100 g kaerahelbeid
- 100 g seesamiseemneid
- 100 g kookoshelbeid
- 100 g nisukliisid
- 1 sl jahu
- 1 tl küpsetuspulbrit
- 2 sl õli
- 2 sl siirupit

Kuumutage õli ja siirup peaaegu keemiseni, lisage sellesse omavahel segatud muud ained, segage hoolikalt läbi. Tõstke segust kahe teelusika abil pätsikesed, asetage plaadile ning küpsetage umbes 200° juures, kuni nad kergelt värvi võtavad. Küpsetamisel olge valvas, sest need pätsikesed võivad kergesti kõrbema hakata.



Vürtsikad kaeraküpsised

- 200 g kaerahelbeid
- 100 g nisujahu
- 100 g seesamiseemneid
- 100 g puhastatud sarapuupähkleid
- 2 ½ sl õli
- 2 sl mett
- 2 ½ sl külma vett
- kaneeli
- ingveripulbrit

Jahvatage pähklid peeneks. Sarapuupähklite asemel võite kasutada ka maa-pähkleid. Segage kõik ained ühtlaseks massiks ja tõstke pätsikesed teelusikaga küpsetuspaberiga kaetud plaadile. Küpsetage 15 minutit 225° juures.

Müslikäpsised

- 100 g rosinaid
- 100 g pähkleid
- 2 ½ sl mett
- 2 sl õli
- ½ kl piima

Jahvatage pähklid peeneks, aga pähklite asemel võite kasutada ka terveid lina-seemneid või kookoshelbeid. Segage kõik ained korralikult läbi, et saaksite ühtlase massi. Laotage see õhukeses kihina plaadile, vajutage pealt tasaseks ja lõigake koogirattaga ruutudeks, mida pärast küpsetamist on hea tükikesteks murda. Need küpsised sobivad isegi hapupiima kõrvale.

Kardemonikäpsised

- 400 g jahu
- 100 g võid
- 2 sl mett
- ½ kl piima
- ½ tl soola
- 2 tl jahvatatud kardemoni
- 2 tl küpsetuspulbrit

Või ja ülejäänud kuivained hakkige sõmerjaks, siis lisage piim ja segage ühtlaselt läbi. Vormige pisikesed pallid ja küpsetage 225° juures umbes 10 minutit. Pärast jahutamist poolitage pallikesed ning kuivatage nõrgas kuumuses.

Banaani-datlikakukused

- 3 banaani
- 1 kl tükeldatud datleid
- ½ kl purustatud Kreeka pähkleid
- 2 kl kiirkaerahelbeid
- 1 tl vanillsuhkrut
- 1/3 kl õli
- ½ tl soola

Kooritud küpsed banaanid suruge kahvliga puruks, lisage tükeldatud datlid ja õli. Kreeka pähklid tükeldage väiksemaks, kuid ärge jahvatage päris peeneks. Segage ülejäänud ained banaani-datli õlise massiga ja jätke veidikes ajaks paisuma. Tõstke teelusikaga väikesed pätsid plaadile, küpsetage 220° juures umbes 20 minutit.

Koorekringlid

- ½ kg nisujahu või muude jahude segu
- 1 ½ tl küpsetuspulbrit
- 200 ml rööska koort
- 1–1 ½ sl suhkrut

Vahustage suhkur ja koor, lisage vähehaaval ja kogu aeg segades küpsetuspulbriga segatud jahu. Rullige jahusel pinnal õhemaks, lõigake tainast ribad ning voolige need väikesteks kringliteks. Küpsetage kohe nõrga kuumusega ahjus.

Taimetoitlaste piparkoogid

- 200 g tükeldatud seemneteta rosinaid
- 100 g jahvatatud seesamiseemneid
- 1 ½ kl külma vett
- 50 g õli
- 2–3 sl mett või pruuni suhkrut
- 1 tl vanillsuhkrut
- 100 g tatrajahu
- 200 g sepikujahu
- 100 g rukkijahu
- 200 g kliisid
- 100 g rukkijahu
- 2 tl küpsetuspulbrit

Segage kõik ained ühtlaselt läbi ja laske seista üle öö, siis vormige koogikesed.

KADRIN LINNA