Aamupala vaihtoehtoja:

Puurot:

Vehnäpuuro Mannavelli

(neljälle)

n.100g voita

n.3dl vehnäjauhoja

1litra maitoa

1tl suolaa

1. Sulata kattilassa voi ja lisää siihen jauhot hyvin sekoittaen.
2. Lisää maitoa pienissä erissä, jotta jauhoista ei muodostu paakkuja
3. Kiehauta ja anna jauhojen kypsyä noin parikymmentä minuuttia
4. Tarjoile lämpimänä sokerin kera

Kaurapuuro

(neljälle)

1 litra maitoa tai vettä

5 kaurahiutaleita

1 tl suolaa

Voita halutessaan

1. Kuumenna maito tai vesi kiehuvaksi paksupohjaisessa kattilassa.
2. Lisää joukkoon kaurahiutaleet ja ripaus suolaa.
3. Keitä puuroa samalla sekoitellen noin 5 minuuttia. Lisää lopuksi joukkoon pieni nokare voita ja anna sen sulaa puuron joukkoon.
4. Ota kattila pois levyltä ja anna puuron hautua muutaman minuutin ajan ennen tarjoilua. Tarjoile puuro marjojen, hedelmien tai marjakeiton kera.

Ruispuuro

(neljälle)

1 litra vettä

2 tl suolaa

3dl ruisjauhoja

1. Kiehuvaan suolalla maustettuun veteen ripotellaan ruisjauhot. Haudutetaan kypsäksi n.1 tunti.
2. Voit laittaa runsaasti sokeria mukaan, jotta puurosta tulee maukasta, vaikka alkuperäisessä ohjeessa ei ole lainkaan.

Haudekattila on huoleton tapa valmistaa puuroja. Ei pala pohjaan, eikä tarvitse koko ajan sekoittaa.

Jos haluat myös maukasta ruis-marjapuuroa, keitä esim. puolukkasurvosta, jotta mehua ja makua irtoaa, ja siivilöitte pois "kuoret", ja jatka sitten ylläolevaa..

Munakas

Täytteetön

4 munaa
4 rkl vettä tai maitoa
1/2 tl suolaa
valkopippuria
(paprikajauhetta)

Paistamiseen: 1 rkl rasvaa

1. Riko munat kulhoon ja sekoita haarukalla niiden rakenne rikki.
2. Lisää neste ja mausteet.
3. Ruskista rasva paistinpannulla ja kaada munakasseos siihen.
4. Sekoita hyytyvää munakasmassaa haarukalla rauhallisin vedoin välillä pannua ravistellen niin, että munakas irtoaa pannun pohjasta. Onnistunut munakas on tasaista ja kiiltävää.
5. Kun munakas on valmis, kallista pannua ja valuta munakkaan toinen puoli tarjoiluvadille ja kumoa toinen puoli päälle niin, että kaunis ruskistunut pinta jää näkyviin.

Kinkku

4 kananmunaa
0.5 dl vetta tai kermaa
1 tomaatti
100 g Yilkypsää kinkkua
suolaa
pippuria
voita paistamiseen

1. Riko kananmunien rakenne haarukalla, vatkaa joukkoon neste ja mausteet
2. Laita voita pannulle ja kaada seos kuumalle pannulle, paista hetki miedolla lämmöllä ja lisää paloiteltua ylikypsää kinkkua, viipaloitu tomaatti ja mausteet
3. Käännä munakkaan toinen puolisko päälle. Kaada varovasti lautaselle