

HERNEJAHUKÜPSISED

VALMISTA MAHETOORAINEST!

Retsept: Angelica Udeküll



TEGUTSE NII:

Sõelu tainalauale hernejahu ja maitseained.

Haki jahu hulka või, kuni tekib ühtlane pudi.

Lisa külm vesi ja sõtku tainas ühtlaseks massiks.

Jäta tainas vähemalt tunniks külmikusse tahtenema.

Rulli tainas kahe kile vahel õhukeseks plaadiks, lõika vormiga

või noaga tainast paraja suurusega tükid ja aseta need küpsetuspaberiga

vooderdatud ahjuplaadile.

Küpseta 190° C juures 10-13 minutit.

RETSEPT

300 g hernejahu

150 g või

1 tl soola

0,5 tl valget pipart

2 sl suhkrut

2 sl sibulahlbeid

1 sl vett

HEAD ISU!

VALI MAHETOIT – HEA SINULE, HEA LOODUSELE!

MAHETOIDUS ON

rohkest vitamiine, anti-
oksidante ja organismile
vajalikke mineraalaineid

MAHEPÕLLUMAJANDUS AITAB SÄÄSTA KESKKONDA

Mahetootmises ei kasutata sünteetilisi
mineraalväetisi ega taimekaitsevahendeid.
Nii säilib meie elukeskkond puhtama
ja paremini talitlevana. Mahetootmine
soodustab ka elurikkust

KUIDAS ÖKO- EHK MAHETOITU ÄRA TUNDA?

Mahetoidult leiad Euroopa Liidu
mahelogo, kodumaistelt toodetelt
võib tavaliselt leida ka Eesti
riikliku ökomärgi

MAHEPÕLLUMAJANDUSES ON TAGATUD LOOMADE HEAOLU

Mahepiim, -liha ja -munad on pärit
loomadelt, kes saavad vabalt
liikudes nautida päikest, värsket
õhku ja mähesööta, nt kanad
siblivad õues, sead püherdavad
väljas ja lehmad jalutavad
karjamaal

MAHETOIDUS EI OLE

organismile kahjulikke sünteetiliste
taimekaitsevahendite jääke, pärilikult
muundatud organisme (GMO) ega
nende saadusi, kunstlikke värv-,
lõhna- ja maitseaineid, suhkruasenda-
jaid, maitsetugevdajaid jt sünteetilisi
lisaaineid



Mahepõllumajanduse ja
mahetoidu kohta loe lähemalt:
www.maheklubi.ee