

SPELTA-KÕRVITSAKOOK

Retsept: Angelica Udeküll

VALMISTA MAHETOORAINEST!



TEGUTSE NII:

Kõrvits haki väiksemateks kuubikuteks ja sega laimimahlaga ning kuumuta pannil poolpehmeks.

Vahusta munad ja suhkur kohevaks vahuks, lisa toasoe või, kuivained ja vesi.

Lisa kõrvitsakuubikud koogitainale, tõsta tainas 18 cm läbimõelduga küpsetusvormi.

Küpseta 185-190° C juures 30-35 minutit, kuni kook on läbiküpsenud.

RETSEPT

200 g kõrvitsat
2 muna
170 g suhkrut
2 tl vanillisuhkrut
170 g speltajahu
2 tl küpsetuspulbrit
70 g toasoe või
100 ml vett
2 sl laimimahla

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