

# KAMAKÜPSISED

Retsept: Angelica Udeküll

VALMISTA MAHETOORAINEST!



270 g võid  
270 g suhkrut  
270 g kama  
6 munavalget

## TEGUTSE NII:

Vahusta või ja suhkur.

Lisa kamajahu.

Vahusta munavalged ja lisa ettevaatlikult segades taignamassile.

Küpseta 180° C juures umbes 8-10 minutit.

# HEAD ISU!

# VALI MAHETOIT – HEA SINULE, HEA LOODUSELE!

## MAHETOIDUS ON

rohkest vitamiine, anti-  
oksidante ja organismile  
vajalikke mineraalaineid

## MAHEPÕLLUMAJANDUS AITAB SÄÄSTA KESKKONDA

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

## KUIDAS ÖKO- EHK MAHETOITU ÄRA TUNDA?

Maheootidult 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  
mahetoitu kohta loe lähemalt:  
[www.maheklubi.ee](http://www.maheklubi.ee)