

KIKERHERNE MÄÄRE JA KAERAMUFFIN KANEPIÕLIGA

Retsept: Angelica Udekiüll

VALMISTA MAHETORAINEST!



TEGUTSE NII:

Kikerherne määre

Kui kasutad konservkikerherneid, vala need sõelale ja loputa külma vee all. Küüslauguküüned koori ja lõika väiksemaks. Aseta kõik koostisosad kaussi ja purusta saumikseri abil. Kui mass tundub liiga tihke, võid lisada pisut õli või vett.

Kaeramuffin

Vahusta munad ja lisa peene joana õli. Lisa hapukoor ja seejärel jahud ning maitseained. Tõsta tainas mini muffinivormidesse ja küpseta 180° C juures umbes 10-15 minutit.

Kikerherne määre

200 g kikerherneid
2 spl sidrunimahla
1-2 küüslauguküünt
50 ml kanepiõli
2 spl hakitud petersellilehti
soola

Kaeramuffin

150 g kaerajahu
60 ml kanepiõli
30 g nisujahu
2 muna
2 spl hapukoort
soola
suhkrut

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?

Maheoidult 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 püherdavd
väljas ja lehmad jalutavad
karjamaal

MAHETOIDUS EI OLE

organismile kahjulikke sünteetiliste
taimekaitsevahendite jääke, päriilikult
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