

# KIKERHERNE MÄÄRE JA KAERAMUFFIN KANEPIÕLIGA

Retsept: Angelica Udekiüll

VALMISTA MAHETOOTAINEST!



## 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?

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 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](http://www.maheklubi.ee)