

Tiedote 30.6.2016

Risentan helpoilla resepteillä teet arjesta maistuvampaa:

Syksyn tullen innostutaan arkileivonnasta

Kesän jälkeen on mukava palata arjen rytmiin, ja sen myötä laittaa arjen syömiset kuntoon. Ajoittain kiireinen arki ei tarkoita, että ruoan laadusta pitäisi tinkiä. Päinvastoin, helpota arkea helpoilla resepteillä ja laadukkailla raaka-aineilla. Leivo herkullisia sämpylöitä kerralla isompi satsi pakkaseen ja valmista hyvää energiaa sisältäviä välipalapatukoita mukaan otettavaksi. Kunnon eväillä jaksaa virkeänä koko päivän!

Risentan valikoimasta löytyy arkeen sopivia, kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevia tuotteita. Valmiiden aamiaistuotteiden lisäksi kauppojen hyllyillä on iso valikoima Risentan keltaisia erikoisjauhopusseja, joista leivot käden käänteessä helppoja arkiherkkuja. Poimi talteen Risentan terveellistä arkea helpottavat reseptit!

Myslisämpylät, 9 kpl

Vastaleivotut myslisämpylät herättävät lempeästi uuteen päivään. Aamiaisen lisäksi nämä maukkaat sämpylät sopivat mainiosti iltapäivän välipalaksi ennen harrastuksia.

Ainesosat:

25 g (1/2 pkt) hiivaa
4 dl kädenlämpöistä vettä (noin 30°)
4 1/4 dl Risenta riisijauhoa
1 1/2 dl Risenta tattarijauhoa
4 rkl Risenta psylliumkuitujauhetta
1 rkl Risenta pellavansiemeniä
1 rkl Risenta auringonkukansiemeniä
1/2 dl kuivattuja karpaloita
1 rkl hunajaa
1 tl suolaa
1/2 tl kanelia



Tee näin:

Liota hiiva veteen ja lisää hunaja. Sekoita kaikki kuivat ainekset paitsi karpalot keskenään. Lisää jauhoseos nesteeseen. Vatkaa muutaman minuutin ajan sähkövatkaimella. Lisää karpalot ja anna taikinan turvota noin 5 minuuttia. Lusikoi taikina nokareiksi leivinpaperille. Voitele sämpylät vedellä ja ripottele päälle unikonsiemeniä ja kurpitsansiemeniä. Anna kohota liinan alla noin 75 minuuttia. Paista uunin keskiosassa noin 30 minuuttia 190 °C:ssa kiertoilmuunissa. Anna jäähtyä kokonaan ennen tarjoilua.

Rapeat chia-keksit, 1 pellillinen

Ihanan rapeat, reilusti terveellisiä siemeniä sisältävät chia-keksit sopivat niin välipalalle kuin esimerkiksi iltapalaksi kasvisten ja juuston kera. Peruspohjaa voi varioida erilaisilla makuyhdistelmillä.

Ainesosat:

1 dl Risenta pellavansiemeniä
1 dl Risenta seesaminsiemeniä
1 dl Risenta auringonkukansiemeniä
1 dl Risenta kurpitsansiemeniä
1 dl chiansiemeniä
teelusikallinen suolaa
2 rkl ruokaöljyä
1 dl kiehuvaa vettä

Kolme makuvaihtoehtoa:

1 teelusikallinen inkivääriä
2 rkl pieneksi jauhettuja **Risentan gojimarjoja**
hyppysellinen sormisuolaa ja chilihiutaleita

Tee näin:

Lämmitä uuni 175 asteeseen. Sekoita kulhossa kaikki kuivat ainekset keskenään, lisää öljy ja kiehuva vesi. Lisää haluamasi makuvaihtoehto (inkivääri, gojimarjat tai suola ja chilihiutaleet). Anna taikinan seistä ja turvota noin 10 minuuttia. Kaada taikina kahden leivinpaperin väliin ja kaulitse ohueksi. Ota ylempi leivinpaperi pois ja paista uunissa noin 30 minuuttia, kunnes pinta on kullanruskea ja tuntuu kuivalta. Taita sopiviksi suupaloiksi.

Välipalapatukat siemenillä ja aprikoosilla, 1 pellillinen



Meinaako väsymys iskeä iltapäivästä? Valmista maukkaita välipalapatukoita, jotka ovat täynnä hyvää energiaa ja kulkevat helposti mukana! Siemeniä ja kuivattua aprikoosia sisältävät patukat ovat mainioita iltapäivän piristäjiä ja välipaloja ennen treenejä tai kävelylenkkiä.

Ainesosat:

1 dl Risenta tattarihiutaleita
2 dl kaurahiutaleita
1 dl pieneksi pilkottuja kuivattuja aprikooseja
1 dl pieneksi pilkottuja pähkinöitä (valinnan mukaan erilaisia pähkinöitä)
0,5 dl Risenta kurpitsansiemeniä



2 rkl Risenta pellavansiemeniä
1 rkl Risenta psylliumkuitujauhetta
0,5 dl Risenta kookoshiutaleita
1 dl hunajaa
1 dl maapähkinävoita
1 rkl rapsiöljyä
1 tl suolaa

Tee näin:

Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen. Käytä neliskanttista uunivuokaa (n. 20x20 cm) ja laita sen pohjalle leivinpaperi. Sekoita kulhossa kaikki kuivat ainekset keskenään. Sekoita hunaja, maapähkinävoi ja öljy kattilassa ja anna kiehua minuutin ajan. Lisää seos kuivien ainesten joukkoon ja sekoita hyvin. Sekoita lopuksi joukkoon kevyesti vatkattu munanvalkuainen. Painele taikina vuokaan leivinpaperin päälle ja paista noin 15 minuuttia, kunnes se saa hieman väriä pintaan. Anna jäähtyä, ota pois paistoastiasta ja leikkaa suuria paloja. Säilytä jäähtyneet välipalapatukat jääkaapissa.

Tiedotteessa mainittuja Risentan tuotteita saa hyvin varustetuista päivittäistavarakaupoista ympäri maan.

www.risenta.fi

Lisätiedot:

Sonja Paajanen, Brand Manager, Risenta
p. +358 40 589 5308, sonja.paajanen@paulig.com

Kuva- ja tuotenäytepyynnöt:

Kaisa Neittaanmäki, Viestintätoimisto Manifesto
+358 50 347 7744, kaisa.neittaanmaki@manifesto.fi

Vuonna 1940 perustettu *Risenta* on terveellisen ja hyvän ruoan edelläkävijä. Risentan tuotevalikoimaan kuuluu monipuolisesti erilaisia terveellisiä ja herkullisia vaihtoehtoja päivän jokaiselle aterialle: jauhoja ja hiutaleita, siemeniä, mysliä, kuivattuja marjoja ja snackseja, papuja, linssejä ja papupastaa. Ruotsalainen Risenta siirtyi Paulig-konsernin omistukseen keväällä 2015.