



GOLD & GREEN® PRO - AMMATTILAISEN OPAS

KÄYTTÖOPAS JA RESEPTIKOKOELMA
HERKULLISEEN JA RAVITSEVAAN
KASVIPOHJAISEEN RUOANLAITTOON
AMMATTIKEITTIÖSSÄ.



GOLD&GREEN® PRO -KASVIPROTEIINIT

Gold&Green® PRO -tuotteilla teet helposti maukasta, erilaisiin ruokavalioihin sopivaa ruokaa. Pitkään säilyvät tuotteet ovat miedon makuisia ja nopeita käyttää: liotusta ja esikypsennystä ei tarvita. Ne sopivat proteiiniksi alkupalasta jälkiruokaan.

**RAKENNETTA JA RAVITSEVUUTTA,
SEKÄ TOIMII MYÖS PROTEIINILISÄNÄ**

**VAIN 3
AINESOSAA:
GLUTEENITON
KAURALESE,
HERNEPROTEIINI,
HÄRKÄPAPU-
PROTEIINI**

**VEGAANINEN,
GLUTEENITON,
EI LISÄAINEITA,
EI LISÄTTYÄ
SOIJAA,
EI-GMO**

**PROTEIINIA
50 G/100 G,
RUNSA-
KUITUINEN**

**GOLD&GREEN PRO ROUHE,
LASTUT JA PAISTONKESTÄVÄT
LASTUT SOPIVAT TODELLA
MONEEN KÄYTTÖKOHTEESEEN**

Voit muotoilla niistä pihvejä ja pyöryköitä tai käyttää leivonnaisten tai piirakoiden täytteenä, kuten myös pääruokiin, esimerkiksi vuokaruokiin, patoihin ja keittoihin. Miedon maun vuoksi ne ovat täydellinen proteiinilähde makeisiin ja suolaisiin leipomotuotteisiin ja tuovat ravitsevuutta välipalatuotteisiin kuten granolaan tai myslipatukoihin.

Gold&Green PRO -tuotteet tarjoavat rajattomat mahdollisuudet kasvipohjaiseen ruoanlaittoon.

Ammattilaisen tukena on tämä Gold&Green PRO käyttöopas & reseptikokoelma, jolla saat Gold&Green PRO -tuotteista kaiken irti.

NAUTI



KUN SILTÄ TUNTUU.

GOLD&GREEN® PRO -KASVIPROTEIINIT

Gold&Green® PRO tuotteet toimivat laadukkaasti eri ruoissa, ohessa esimerkit missä mikäkin tuote toimii parhaiten.

KUIVIA
PROTEIINIAINEKSIA EI
TARVITSE ESILIOTTAA.
NIITÄ VOIDAAN
KÄYTTÄÄ RESEPTTEISSÄ,
JOISSA ON 1-3 KERTAA
ENEMMÄN NESTETTÄ
KUIN AINESTEN
PAINOSSA.

GOLD&GREEN® PRO ROUHE

Leivontatuotteet
Täytteet
Smoothiet
Myslit
Kylmävalmistettavat
vuokaruokat



GOLD&GREEN® PRO LASTU

Pihvit ja pyörykät
Pizza- ja piirakkätäytteet
Kylmävalmistettavat
vuokaruokat
Välipalat

GOLD&GREEN® PRO KEITONKESTÄVÄ LASTU

Keitot
Valmiit ateriat
Kastikkeet
Säilykkeet



NAUTI



KUN SILTÄ TUNTUU.

GOLD&GREEN® PRO ROUHE

Ainesosat

Gluteeniton kauralese, herneproteiini, härkäpapuproteiini

Tuotekuvaus

- 'Clean label' vain kolme raaka aineita, ei lisäaineita
- Vegaaninen, gluteeniton, non GMO, ei lisättyä soijaa
- Hyvin neutraali maku
- Hyvät ravintoarvot: proteiinia 50 g/100 g
- Runsaskuituinen

Pakkaus ja varastointi

- Varastointi huoneenlämmössä ja kuivassa
- Myyntipakkaus:

Suursäkki 150 kg

Pieni säkki 6 kg

Säilyvyys

12 kk (tulee pitenemään, tavoite 36 kk:ssa)



**SOPII MYÖS
MAKEISIIN
ANNOKSIIN**

NUTRITIONAL INFORMATION / 100 g

Energy	1486 kJ
Energy	354 kcal
Fat	6,9 g
<i>of which saturates</i>	1,2 g
Carbohydrate	15 g
<i>of which sugars</i>	1,4 g
Fibre	17 g
Protein	50 g
Salt	0,80 g

NAUTI



KUN SILTÄ TUNTUU.

GOLD&GREEN® PRO LASTU

Ainesosat

Gluteeniton kauralese, herneproteiini, härkäpapuproteiini

Tuotekuvaus

- 'Clean label' vain kolme raaka aineita, ei lisäaineita
- Vegaaninen, gluteeniton, non GMO, ei lisättyä soijaa
- Hyvin neutraali maku
- Hyvät ravintoarvot: proteiinia 50 g/100 g
- Runsaskuituinen

Pakkaus ja varastointi

- Varastointi huoneenlämmössä ja kuivassa
- Myyntipakkaus:

Suursäkki 200 kg

Pieni säkki 7 kg

Säilyvyys

12 kk (tulee pitenemään, tavoite 36 kk:ssa)



KOKEILE MYÖS
RUOKAISIA
HYBRIDI
RESEPTTEJÄ

NUTRITIONAL INFORMATION / 100 g

Energy	1486 kJ
Energy	354 kcal
Fat	6,9 g
<i>of which saturates</i>	1,2 g
Carbohydrate	15 g
<i>of which sugars</i>	1,4 g
Fibre	17 g
Protein	50 g
Salt	0,80 g

NAUTI



KUN SILTÄ TUNTUU.

GOLD&GREEN® PRO KEITONKESTÄVÄ LASTU

Ainesosat

Gluteeniton kauralese, herneproteiini, härkäpapuproteiini

Tuotekuvaus

- 'Clean label' vain kolme raaka aineita, ei lisäaineita
- Vegaaninen, gluteeniton, non GMO, ei lisättyä soijaa
- Hyvin neutraali maku
- Rakenteen ja koostumuksen säilyttävä, murea mutta tiivis purutuntuma
- Hyvät ravintoarvot: proteiinia 50 g/100 g
- Runsaskuituinen

Pakkaus ja varastointi

- Varastointi huoneenlämmössä ja kuivassa
- Myyntipakkaus:
 - Suursäkki 200 kg
 - Pieni säkki 9 kg

Säilyvyys

12 kk (tulee pitenemään, tavoite 36 kk:ssa)

UNIIKKI
TUOTE, HYVIN
SÄILYVÄ
RAKENNE



NUTRITIONAL INFORMATION / 100 g

Energy	1486 kJ
Energy	354 kcal
Fat	6,9 g
<i>of which saturates</i>	1,2 g
Carbohydrate	15 g
<i>of which sugars</i>	1,4 g
Fibre	17 g
Protein	50 g
Salt	0,80 g

NAUTI



KUN SILTÄ TUNTUU.

RESEPTIT JA VINKIT KUINKA ONNISTUT GOLD&GREEN® PRO -KASVIPROTEIINITUOTTEILLA



Gold&Green® -tuotteisiin erikoistuneet ammattilaiset ovat testanneet seuraavat ohjeet. Kokosimme esimerkkejä Gold&Green PRO -tuotteiston eri sovellusmahdollisuuksista.

Ohjeet antavat varaa ammattilaisen luovuudelle ja oman asiakaskunnan palvelemiselle parhaalla mahdollisella tavalla. Antoisia hetkiä töissä Gold&Green® PRO -tuotteiden parissa!

RESEPTI-IDEAT GOLD&GREEN® PRO TUOTTEIDEN KÄYTTÖÖN

TÄYTTEET JA VALMISRUOKA

1. Vihis piirakatäyte
2. Juusto-pinaattipasteijat
3. Quiche piirakka
4. Dumpling täyte
5. Kroketit
6. Pihvit
7. Falafelit
8. Vegaani ”tonnikala” majoneesi
9. Vegan ”skagen”
10. Paimenen piiras
11. Lasagne
12. Nuudeliikeitto (hybridiresepti)
13. Tikka Masala (hybridiresepti)

VÄLIPALAT JA LEIVONTA

1. Granola
2. Välipalapatukat
3. Kaura-suklaakeksit
4. Mustikkamuffinit
5. Proteiinisämpylät
6. Hedelmäsmoothie
7. Marjasmoothie
8. Punajuurihummus

NAUTI



KUN SILTÄ TUNTUU.

VIHIS PIIRAKKA- TÄYTE



Marinadi lastuille

25 %	Gold&Green® PRO rouhetta
20 %	keitettyä riisiä
22 %	sipulia (kuullotettuna)
3 %	kuivat mausteet
5 %	öljyä
25 %	paksua kastiketta

Sekoita kaikki ainekset yhteen. Käytä täytteenä piirakoissa ja leivonnaisissa.

HUOM: Riisi voidaan korvata muilla jyvillä. Täyte sopii hyvin lihattomiin lihapiirakoihin, joissa on paistettu taikina, ja juustopasteijoihin.

NAUTI



KUN SILTÄ TUNTUU.

JUUSTO-PINAAATTI- PASTEIJAT



1,500 kg

Valio voitaikinaa

Täyte

0,150 kg

Gold&Green® PRO rouhetta

0,360 kg

Valio juustoraasteseosta

0,006 kg

kuivattua timjamia

0,015 kg

suolaa

0,008 kg

mustapippuria

1,300 kg

pakastepinaattia

0,030 kg

öljyä

0,500 kg

sipulia kuutioituna

Päälle

0,050 kg

seesaminsiemeniä

2

kananmunaa kevyesti vispattuna

Aloita täytteen valmistus sulattamalla pakastepinaatti.

Purista neste pois pinaatista ja jätä pinaatti sivuun odottamaan.

Paista sipulia öljyssä, kunnes se on karamellisoitunut. Lisää sitten pinaatti ja mausteet ja anna seoksen jäähtyä. Lisää rouhe seokseen juuston kanssa.

Kauli taikinasta 13 x 13 cm:n kokoisia neliöitä. Lisää päälle täytettä ja taita neliöt kolmioiksi. Voitele kananmunalla ja ripottele päälle seesaminsiemeniä. Paista 180 asteessa 13–15 minuuttia.

NAUTI



KUN SILTÄ TUNTUU.

TOMAAATTI-PINAATTI- VUOHENJUUSTOQUICHE

10 %	Gold&Green® PRO lastuja
23 %	munia
20,2 %	maitoa ja kermaa
0,8 %	suolaa ja mausteita
8 %	vuohenjuustoa
18 %	tomaatteja ja pinaattia
20 %	taikinaa

Levitä taikina haluamaasi vuokaan ja esipaista 180 °C:ssa 10–15 minuuttia.

Sekoita munat maidon ja kerman, lastujen, mausteiden ja vuohenjuuston kanssa. Kaada seos esipaistetun piirakkapohjan päälle sekä ripottele aurinkokuivatut tomaatit ja pinaatti täytteen päälle.

Paista 170 °C:ssa 30–40 minuuttia, kunnes täyte on hieman jähmettynyt. Varo paistamasta liikaa.

NAUTI



KUN SILTÄ TUNTUU.

DUMPLING TÄYTE

16 %	Gold&Green® PRO rouhetta
47 %	kasviksia
3,5 %	mausteita
14,5 %	öljyä
3 %	yrttejä
16 %	kasviksia

Sekoita kaikki ainekset yhteen,
täytä dumplingsit.



NAUTI



KUN SILTÄ TUNTUU.

KROKETIT



Marinadi lastuille

12 %	Gold&Green® PRO lastuja
3,5 %	oliiviöljyä
7 %	kuutioitua sipulia
5,5 %	jauhoja
23 %	maitoa
2 %	kuivia mausteita
7 %	Manchego-juustoa
2,5 %	tuoretta persiljaa
5 %	leivänmuruja
22 %	perunoita
10,5 %	munia

Kuullota kuutioitu sipuli ja lisää sitten jauhoja, mausteet ja maitoa, kunnes seos on sakeutunut.

Laita lastut kulhoon ja lisää maitoseos, anna seistä 5 minuuttia ja lisää sitten perunamuusi, persilja ja manchego. Jäähdytä jääkaapissa, kunnes seos on kiinteää.

Muotoile kroketit. Päällystä jauhoilla, kananmunalla ja korppujauhoilla. Paista 180 °C:ssa 2–3 minuuttia.

NAUTI



KUN SILTÄ TUNTUU.

PIHVIT



Marinadi lastuille

25 %	Gold&Green® PRO rouhetta
30 %	vettä
10 %	stabilointijauhoja (perunatärkkelys, kikherne jne.)
5 %	kuivia mausteita
30 %	raastetut vihannekset (esim. porkkana ja peruna)

Liota rouhetta vedessä 5 minuuttia. Lisää kaikki ainekset ja sekoita 5 minuuttia tehosekoittimessa.

Muotoile pihveiksi ja paista öljyssä, kunnes kumpikin puoli on kauniin ruskea. Lämmitä uunissa 5 minuuttia ennen tarjoilua.

HUOM: Jotta suutuntuma olisi vahvempi, käytä öljyä veden ja vihannesten asemesta. Käytä teksturoivana ainesosana metyyliiselluloosaa lämpöstabiliutua, joustavuutta ja lihan kaltaista rakennetta varten.

NAUTI



KUN SILTÄ TUNTUU.

FALAFELIT



Marinadi lastuille

18 %	Gold&Green® PRO rouhetta
40 %	vettä
30 %	kikherneitä
5 %	kikhernejauhoa
5 %	kuivia mausteita
2 %	öljyä

Liota rouhetta vedessä 5 minuuttia. Lisää kaikki ainekset ja sekoita 5 minuuttia tehosekoittimessa.

Muotoile pihveiksi ja paista öljyssä, kunnes kumpikin puoli on kauniin ruskea. Lämmitä uunissa 5 minuuttia ennen tarjoilua.

HUOM: Lisää proteiinia käyttämällä 20–25 % rouhetta.

Lisää suutuntumaa käyttämällä enemmän öljyä, jopa 10 %:iin asti. Kikhernejauhoa voidaan liottaa sakeutusaineena vedessä erikseen ja lisätä seokseen sekoituksen lopussa tehokkaamman sakeutuksen varmistamiseksi. Käytä teksturoivana ainesosana metyyliiselluloosaa lämpöstabiliuttia, joustavuutta ja lihan kaltaista rakennetta varten.

NAUTI



KUN SILTÄ TUNTUU.

VEGAANI "TONNIKALA" MAJONEESI



Marinadi lastuille

34 %	Gold&Green® PRO lastuja
45 %	Oddlygood kauramaitoa
9 %	öljyä
2 %	etikkaa
5 %	sitruunamehua
4 %	siirappia
1 %	suolaa

"Tonnikala" majoneesi

91 %	majoneesia
6 %	Dijon-sinappia
1,7 %	sitruunamehua
0,6 %	suolaa
0,6 %	mustapippuria

Sekoita marinadi lastuihin, kypsennä kannen alla 180 °C:ssa 30 minuuttia sekoittaen kahdesti välissä.

Kun seos on jäähtynyt, sekoita kaikki majoneesin ainekset yhteen ja lisää kypsennetyt lastut.

NAUTI



KUN SILTÄ TUNTUU.

VEGAN "SKAGEN"



Marinadi rouheille

23,5 %	Gold&Green® PRO rouhetta
39 %	Oddlygood kauramaitoa
15,5 %	öljy
8 %	sitruunamehu
8 %	siirappi
2 %	piparjuuri
1,5 %	suola
2 %	etikka
0,5 %	kuivattu tilli

Skagen-kastike

38 %	majoneesi
38 %	Oddlygood dream fraichea
17,5 %	punasipuli
2 %	sitruunamehu
2 %	tilli
2 %	piparjuuri
0,5 %	suola

Sekoita marinadi rouheille ja kypsennä 180 °C:ssa 20 minuuttia sekoittaen kahdesti välissä.

Kun seos on jäähtynyt, sekoita kaikki Skagen-ainekset yhteen ja lisää kypsennetyt rouheet sekaan.

NAUTI



KUN SILTÄ TUNTUU.

LASAGNE



Tomaattikastike

0,600 kg	Gold&Green® PRO lastuja
0,900 kg	sipulia kuutioituna
0,160 kg	hienonnettua valkosipulia
0,260 kg	öljyä
0,050 kg	suolaa
0,016 kg	mustapippuria
0,240 kg	tomaattisoseetta
6,000 kg	tomaattimurskaa
0,030 kg	provencial yrttiseosta
0,040 kg	sokeria
0,200 kg	vähäsuolaista kasvisliemijauhetta

Bechamelkastike

0,240 kg	Valio voita
0,240 kg	jauhoja
2,000 kg	Valio maitoa
0,002 kg	laakerinlehtiä
0,004 kg	valkopippurijauhetta
0,006 kg	rouhittua mustapippuria
0,002 kg	muskottipähkinää
0,010 kg	suolaa

Kuumenna öljyä padassa. Kuullota sipulia ja valkosipulia ja lisää muutaman minuutin kuluttua hieman suolaa ja pippuria. Lisää sitten tomaattisose ja jatka paistamista useamman minuutin ajan, kunnes seos on karamellisoitunut. Lisää seuraavaksi tomaattimurska, liemi ja loput mausteet. Anna hautua hiljaa poreillen tunnin ajan. Kun kastike on vielä kuumaa muttei kiehuva, lisää lastut ja loput öljystä.

Aloita bechamelkastikkeen valmistaminen lämmittämällä maito ja kerma mausteiden kanssa. Sulata sitten voi kohtalaisella lämmöllä, lisää jauhot ja kypsennä 5 minuuttia. Kaada kuuma maito-kerma-seos joukkoon vähitellen ja keitä 10–15 minuuttia. Kun kastike on valmis, kaada se vielä siivilän läpi. Aloita lasagnen kokoaminen laittamalla bechamelkastiketta vuolan pohjalle. Kerrosta sitten päälle lasagnelevyjä, tomaattikastiketta, bechamelkastiketta ja juustoa. Kypsennä 175 asteessa ensin 30 minuuttia peitettynä ja sitten peittämättömänä 15–20 minuuttia.

PAIMENEN PIIRAS



11 %	Gold&Green® PRO lastuja
20 %	nestettä ja kastiketta (tomaattisose)
11 %	sipulia ja valkosipulia
11 %	kasviksia (herne-maissi- porkkana)
1 %	jauhoja
1,5 %	mausteita
43 %	perunamuusia
1,5 %	juustoa

Kuumenna öljy pannulla sekä kuullota sipuli ja valkosipuli. Lisää tomaattisose ja jauhot sekä kypsennä vielä minuutin ajan, lisää kasvisliemi, kuoritut ja kuutioidut porkkanat ja mausteet. Keitä kastiketta kokoon, kunnes siitä on puolet jäljellä.

Lisää lastut, herneet ja maissi kulhoon, kaada valmis kastike päälle ja anna seistä 5 minuuttia.

Valmistele vuoka, laita kastike pohjalle ja perunamuusia päälle sekä viimeistele raastetulla parmesaanilla.

NAUTI



KUN SILTÄ TUNTUU.

NUUDELIKEITTO



0,090 kg	Gold&Green® PRO keitonkestävä lastu
1,400 kg	vettä
0,400 kg	Valio Ruoka 15% laktoositon
0,080 kg	pakastesipulikuutioita
0,150 kg	porkkanasuikaleita, pakaste
0,250 kg	pakaste paprikasekoitusta
0,023 kg	suolaa
0,015 kg	vähäsuolaista kanaliemijauhetta
0,001 kg	rouhittua mustapippuria
0,001 kg	chilijauhetta
0,200 kg	kypsää broilerin fileesuikaletta
0,450 kg	perunanuudelia
0,250 kg	Valio Koskenlaskija® sulatejuustoa laktoositon
0,300 kg	kookosmaitoa
0,020 kg	limemehua
0,020 kg	hienonnettua ruohosipulia

Annostele nesteet, kasvikset, mausteet sekä Gold&Green PRO keitonkestävät lastut pataan. Keitä hiljalleen noin 20 minuuttia. Lisää broilerin lihat, perunanuudelit, kookosmaito sekä Valio Koskenlaskija sulatejuusto, sekoita ja kuumenna hetken aikaa. Viimeistele keitto limemehulla ja hienonnetulla ruohosipulilla.

**KOKEILE
RUOKAISIA
HYBRIDI-
RESEPTTEJÄ!**

NAUTI



KUN SILTÄ TUNTUU.

TIKKA MASALA



0,150 kg	Gold&Green® PRO keitonkestävä lastu
0,030 kg	ruokaöljyä
0,065 kg	tikka masala -maustesekoitusta
0,100 kg	tomaattipyreetä
0,040 kg	inkivääritahnaa
0,300 kg	pakastesipulikuutioita
0,500 kg	pakaste paprikasekoitusta
0,500 kg	Valio Ruoka 15% laktoositon
0,400 kg	kookosmaitoa
0,350 kg	vettä
0,012 kg	suolaa
0,015 kg	vähäsuolaista kanaliemijauhetta
0,200 kg	kypsää broilerin fileesuikaletta

Kuullota padassa mausteseos, tomaattipyree, inkivääritahna sekä kasvikset. Lisää nesteet, loput mausteet sekä Gold&Green PRO keitonkestävät lastut. Kypsennä noin 20 minuuttia. Lisää broilerinlihat, kuumenna. Tarkista maku ja rakenne. Tarjoile keitetyn riisin kera.

Jogurttikastike

0,400 kg	Valio Turkkilaista Ruokajogurttia 6% laktoositon
0,005 kg	tuoretta minttua, hienonnettuna
0,005 kg	hienoa sokeria
0,002 kg	suolaa

Sekoita kastikkeen raaka-aineet. Tarjoile Tikka Masalan kanssa.

**KOKEILE
RUOKAISIA
HYBRIDI-
RESEPTTEJÄ!**

NAUTI



KUN SILTÄ TUNTUU.

GRANOLA



47 % **Gold&Green® PRO proteiinilastuja ja -rouhetta**
20 % siirappia
39 % Kaura, siemenet ja/tai kuivatut marjat

Sekoita kaikki ainekset. Paaahda 120 °C:ssa uunissa 10 minuutin ajan. Riko tarvittaessa pienempiin osiin

HUOM: Vegaanista tuotetta varten siirapista saatava hunaja voidaan korvata fruktoosisiirapilla. Glyseroli voidaan korvata tapiokatärkkelyksestä liukenevalla isomalto-oligosakkaridilla.

NAUTI



KUN SILTÄ TUNTUU.

VÄLIPALAPATUKAT



35 %

Gold&Green® PRO proteiinilastuja ja -rouhetta

40 %

siirappi (sokeri, tärkkelys, siirappi, hunaja, auringonkukkaöljy, glyseroli, suola)

25 %

kaura, siemenet ja/tai kuivatut marjat

Sekoita kaikki kuivat ainesosat lastuihin ja rouheeseen.

Kuumenna siirappi ja öljy (70 C) sekä lisää ne kuivaan seokseen.

Sekoita ja paina massa levyn muotoon. Anna jäähtyä ja leikkaa sitten patukoiksi

HUOM: Vegaanista tuotetta varten siirapista saatava hunaja voidaan korvata fruktoosisiirapilla. Glyseroli voidaan korvata tapiokatärkkelyksestä liukenevalla isomalto-oligosakkaridilla.

NAUTI



KUN SILTÄ TUNTUU.

KAURA- SUKLAAKEKSIT



0,160 kg

**Gold&Green® PRO rouhetta
karkeasti jauhettuna**

0,160 kg

vettä

0,200 kg

valkoista sokeria

0,320 kg

ruskeaa sokeria

0,460 kg

Valio voita

0,008 kg

suolaa

0,250 kg

kananmunaa

0,620 kg

jauhoja

0,004 kg

ruokasoodaa

0,360 kg

tummasuklaahippuja

0,360 kg

valkosuklaahippuja

Aloita liottamalla rouhetta vedessä 5 minuutin ajan ja sulata sillä aikaa voi. Siirrä voi kulhoon ja lisää sekaan sokerit, suola ja kananmunat. Vatkaa seos sileäksi tahnaksi. Siivilöi jauhot yhteen ja lisää ne sokeriseokseen varovasti käännettäessä, kunnes jauhot ovat hyvin sekoittuneet. Lisää sitten liotettu rouhe ja suklaahiput. Jäähdytä taikina ennen paistamista. Muotoile taikinasta 80 gramman palloja. Litistä palloja hieman ja paista sitten 180 asteessa 10–12 minuuttia.

NAUTI



KUN SILTÄ TUNTUU.

MUSTIKKAMUFFINIT



14 %	Gold&Green® PRO rouhetta
22,4 %	kirnupiimää
14 %	jauhoja
8 %	öljyä
17 %	mustikoita
1,1 %	nostatusainetta
13 %	sokeria
9,5 %	munia
1 %	mausteita

Jauha rouhe puolikarkeaksi jauhoksi ja lisää ne kulhoon muiden kuivien aineiden kanssa. Sekoita kosteat aineet erillisessä kulhossa yhteen ja kääntele kuiviin aineksiin, lisää mustikat.

Tee murusia rakeistetusta sokerista, kanelista ja murskatusta rouheesta. Kaada taikinaa muffini-muotteihin melkein yläreunaan asti, ripottele murusia päälle. Paista 180 °C:ssa 20–25 minuuttia.

NAUTI



KUN SILTÄ TUNTUU.

PROTEIINI- SÄMPYLÄT



0,100 kg	Gold&Green® PRO rouhetta
0,100 kg	Gold&Green® PRO lastuja
0,015 kg	kuivahiivaa
0,150 kg	kaurajauhoja
0,200 kg	sämpyläjauhoja
0,050 kg	kaurahiutaleita
0,005 kg	suolaa
0,200 kg	auringonkukansiemeniä
0,200 kg	vettä
0,030 kg	öljyä

Kuumenna uuni 225 asteeseen. Lisää haalean lämmin vesi, hiiva, suola ja sokeri kulhoon. Anna hiivan aktivoitua 5 minuuttia. Sekoita suuressa kulhossa keskenään hiivaseos, rouhe ja lastut sekä jauhot, siemenet ja kaurahiutaleet. Vaivaa taikina. Sekoita lopuksi mukaan öljy. Taikinan pitäisi tuntua hieman tahmealta. Anna taikinan nousta huoneenlämmössä 30 minuutin ajan.

Jaa taikina 12–16 yhtä suureen osaan ja muotoile varovasti palloiksi. Aseta sämpylät pellille. Lisää tarvittaessa jauhoja. Peitä sämpylät puhtaalla pyyhkeellä ja anna niiden nousta vielä 30 minuutin ajan. Voitele sämpylät kevyesti vedellä, maidolla tai kananmunalla.

Ripottele päälle auringonkukansiemeniä. Paista sämpylöitä uunissa 10–15 minuuttia.

NAUTI



KUN SILTÄ TUNTUU.

HEDELMÄSMOOTHIE



5 %	Gold&Green® PRO rouhetta
80 %	Valio hedelmämehua (appelsiini, omena)
15 %	hedelmäsosetta
0,5 %	stabilointiainetta

Jauha rouhe jauheeksi. Sekoita kuiva rouhejauhe hedelmämehuun ja soseeseen. Esilämmitä seos 70 °C:seen. Sekoita 10 minuuttia tehosekoittimen suurella teholla.

Pastöroi 85 °C:ssa ja täytä kuumana pulloihin. Jäähdytä pullot. Säilytys huoneenlämmössä

HUOM: Saadaksesi enemmän struktuuria ja pidempiä kuituja tuotteeseen voit käyttää kuivaa rouhetta ilman jauhatusprosessia (vaatii suurta sekoitustehoa / fyysistä homogointia).

Korkeamman proteiinipitoisuuden saavuttamiseksi lisää 5–10 % rouhetta ja vähennä hedelmämehun määrää

NAUTI



KUN SILTÄ TUNTUU.

MARJASMOOTHIE

1,000 kg	Gold&Green® PRO rouhetta jauhattuna
1,500 kg	Valio marjasekoitusta
0,500 kg	sekamehua
1,000 kg	Valio omenatäysmehua
4,000 kg	Valio maitorahkaa

Annostele Gold & Green PRO rouhe ja mehut pataan.

Kuumenna seos kiehuvaaksi ja jäähdytä. Sekoita kaikki raaka-aineet tehosekoittimessa.

NAUTI



KUN SILTÄ TUNTUU.

PUNAJUURIHUMMUS



0,250 kg	Gold&Green® PRO rouhetta
0,500 kg	kypsää punajuurta
0,400 kg	säilyke kikherneitä, valutettuna
0,200 kg	majoneesia
0,150 kg	vettä/kikhernelientä
0,200 kg	oliiviöljyä
0,030 kg	sitruunamehua
0,015 kg	jauhettua juustokuminaa
	suolaa

Sekoita rouhe veteen/kikherneliemeen ja anna liota 5 minuuttia. Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa, kunnes saat aikaan kuohkean levitteen.

NAUTI



KUN SILTÄ TUNTUU.

GOLD&GREEN PRO AMMATTILAISEN OPAS

Löydät sen täältä: goldandgreen.fi/ammattilaisille

Jos sinulla on kysyttävää, olethan meihin yhteydessä.

Haluatko pysyä ajan tasalla parhaista kasvipohjaisista ruokahetkistä?

Ota some-kanavamme seurantaan Instagramissa
@eatgoldandgreen ja **LinkedInissä!**

NAUTI



KUN SILTÄ TUNTUU.