

TAVURESEPTI

gluteenittomat kauralesesämpylät

K65 KOHDATAAN
GLUTEENITTOMASTI



5

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

dl

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

vet

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

tä

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

1

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

pss

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

kui

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

va

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

hii

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

vaa

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

2

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

tl

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

psyl

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

li

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

um

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

kuo

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ri

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

jau

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

het

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ta

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

1

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

rkl

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

sii

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

rap

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

pi

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

a

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

1

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

tl

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

suo

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

laa

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

2

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

dl

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

glu

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

tee

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ni

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ton

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ta

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

kau

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ra

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

le

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

set

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

tä

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

2 ½

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

dl

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

glu

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

tee

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ni

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ton

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ta

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

pe

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ru

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

na

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

kui

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

tu

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

a

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

2

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

dl

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

glu

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

tee

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ni

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ton

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ta

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

tum

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

maa

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

jau

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ho

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

se

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

os

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ta

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

$\frac{1}{2}$

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

dl

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ruo

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ka

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

öl

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

jy

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ä

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

GLU

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

TEE

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

NIT

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

TO

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

MAT

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

KAU

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

RA

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

LE

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

SE

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

SÄM

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

PY

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

LÄT

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

K65 KOHDATAAN
GLUTEENITTOMASTI



Reseptitehtävän ratkaisu

GLUTEENITTOMAT KAURALESESÄMPYLÄT

- 5 dl vettä
- 1 pss kuivahiivaa
- 2 tl psylliumkuorijauhetta
- 1 rkl siirappia
- 1 tl suolaa
- 2 dl gluteenitonta kauralesettä
- 2 ½ dl gluteenitonta perunakuitua
- 2 dl gluteenitonta tummaa jauhoseosta
- ½ dl ruokaöljyä

K65 KOHDATAAN
GLUTEENITTOMASTI



Tutustu valmistusohjeeseen: www.keliakialiitto.fi/kuluttajat/reseptit-ja-tuotteet/reseptit/gluteenittomat-kauralesesampylat/