



HYVÄN OLON

➤ *aamiainen* ➤



VALIO
Kokeittien
TOIMIVAT RESEPTIT

HYVÄÄ OLOA TUOVA, INSPIROIVA => aamiainen =<



Rauhassa nautittu täysipainoinen aamiainen auttaa kehoa ja mieltä voimaan hyvin koko päivän

Täysipainoisen hyvän olon aamiaisen kulmakivet ovat **monipuolisuus** ja **laadukkaat, ravintorikkaat raaka-aineet**. Hiilihydraatit luovuttavat kehon tarvitsemää polttoainetta pitkälle päivään. **Täysjyväviljasta** saa hitaita hiilihydraatteja, ja se sisältää myös runsaasti **kuitua**.

Proteiini on kehon tärkeä rakennusaine, ja sitä tulisi saada pitkin päivää; myös aamiaisella. Hyvälaatuisia proteiineja saa maitotuotteista. Tarjoa aamupalalla myös **ravintorikkaita pähkinöitä, marjoja, hedelmiä ja kasviksia**.



Puuro on pop!

Perinteikäs puuro on noussut taas arvoonsa ja on trendikäs aamiainen. Yleisimmin käytettyjen **kaurahiutaleiden** ja **puuroriisin** rinnalla vaihtelua tuovat **ruis, hirssi, tattari, kvinoa ja ohra**. Uusin villitys on kylmä **tuorepuuro**, jonka voi valmistaa hyvissä ajoin valmiiksi. Puuron tuunaamisessa vain mielikuvitus on rajana. Maustamalla puuron makeaksi, suolaiseksi tai happamaksi avautuu uusia makumaailmoja.

Kauran suosio kasvaa Suomessa kovaa vauhtia

Kaura on todistetusti terveellistä. Kauran beeta-glukaani-kuidulla on Euroopan elintarviketurvallisuusviranomaisen (EFSA) hyväksymiä terveysväitteitä: beetaglukaani edistää veren kolesterolitason pysymistä normaalina ja auttaa vähentämään veren glukoosipitoisuuden kohoamista aterian jälkeen. Kaura sopii myös usein keliaakikoiden ja ärtyvästä suolesta kärsivien ruokavalioon. Kuten muidenkin viljojen kohdalla, kaurasta kannattaa valita täysjyväversio.

TARJOA ASIAKKAALLES VÄRIKÄS AAMU smoothieilla!

PUNAJUURI-MARJASMOOTHIE

2 annosta

Tämä väripommi yhdistää punajuuren syvät maut ja marjojen raikkauden.

0,200 kg Valio punajuurisuikeleita
0,200 kg Food Service marjasekoitusta
0,400 kg Valio A+™ jogurttia hunajainen
0,010 kg tuoretta minttua

Kuumenna punajuurisuikeleet 100 °C höyryssä 2 minuutin ajan. Sulata marjat kohmeisiksi. Sekoita raaka-aineet sekaisin tehosekoittimessa.



MARJAINEN KAURA-SIEMENSMOOTHIE

2 annosta

Smoothie-aatelistoon kuuluva juoma, joka kookuttaa maullaan.

0,400 kg Valio pohjoisen marjasekoitusta
0,400 kg Valio Oddlygood™ kaurajuomaa
0,050 kg auringonkukansiemeniä
0,025 kg pellavansiemeniä
0,050 kg hunajaa
0,025 kg sitruunamehua

Paahda auringonkukansiemeniä 195 °C uunissa noin 10 minuuttia. Sulata marjat kohmeisiksi. Sekoita raaka-aineet sekaisin tehosekoittimessa.

uutuus



Myyntissä
helmikuun 2018
alusta alkaen

Nämä ihanan herkulliset ja runsaat värit syntyvät marjoista, punajuuresta, porkkanasta ja yrtteistä.



TROOPPINEN AAMUSMOOTHIE

2 annosta

Mango ja korianteri ovat loistava makuyhdistelmä, joka tuo juomaasi väriä ja pirteyttä.

0,500 kg Valio mangokuutioita
0,300 kg Valio turkkilaista ruoka-
jogurttia laktoositon
0,010 kg tuoretta korianteria
0,025 kg limemehua
0,025 kg hunajaa

Sulata mangokuutiot kohmeiseksi.
Sekoita raaka-aineet sekaisin
tehosekoittimessa.

AURINKOINEN FRUITIE

2 annosta

Aurinkoinen fruitie juureksista, hedelmistä ja marjoista.

0,400 kg Valio aurinkoinen keitto
0,200 kg Valio porkkanasuikaleita
0,200 kg Valio marjaisa hedelmäsekoitusta
0,010 kg sitruunamelissaa
0,020 kg sitruunamehua

Kuumenna porkkanasuikaleet 100 °C höyryssä
2 minuutin ajan. Sulata marjat ja hedelmät
kohmeisiksi. Sekoita raaka-aineet sekaisin
tehosekoittimessa.

uutuus



Proteiinia ja runsaasti makua ilman lisättyä sokeria

Näistä syntyvät eväät superpiimään.
Tarjoa vaikka aamutreeneistä tuleville.

SUPERPIIMÄ

2 annosta

0,400 kg Valio rasvatonta piimää
0,400 kg Valio mustikoita
0,200 kg banaania
0,050 kg Valio PROfeel® heraproteiini-
lisää mansikkainen
0,020 kg spelttihelmisuurimoita
0,050 kg tattarijauhoja
0,025 kg sitruunamehua

Paahda spelttihelmisuurimot 195 °C
uunissa noin 10 minuuttia. Sulata
mustikat kohmeisiksi. Sekoita raaka-
aineet sekaisin tehosekoittimessa.

Yksi annos sisältää 30 g proteiinia.



Valio PROfeel®
proteiinijauheilla teet
lempivälpaloista kätevästi
proteiinipitoisempia.

Mitä jos tarjoaisitkin kokonaisen, monipuolisen aamiaisen yhdessä mukissa?

Tämä uusi ja jännittävä idea on näppärä lisä varsinkin mukaan otettavien syötävien myyntiin. Aamupalamukin ajatus on korkeaan mukiin kerroksittain rakennettava kokonaisuus, jossa päällimmäisenä suolaiset tuotteet ja pohjalla kokonaisuuden kruunaa marjainen jälkiruoka.



AAMUPALAMUKI

20 annosta

1,000 kg	Valio kokomunamassaa
0,640 kg	Valio GN-perunarieskaa
0,400 kg	Valio Viola® chili-paprika tuorejuustoa laktoositon
0,500 kg	Food Service marjasekoitusta
0,250 kg	Valio vaahtoutuvaa vaniljakastiketta 9% laktoositon vaahdotettuna
0,200 kg	jääsalaattia
0,200 kg	kurkkua viipaleina
0,200 kg	tomaattia viipaleina
0,240 kg	Valio Kippari® juustoviipaleita
0,250 kg	palvikinkkua

Paista kokomunamassasta esim. lettupannulla munakkaita. Voitele perunarieskaa ja stanssaa niistä kiekkoja. Kokoa muki laittamalla pohjalle marjasekoitusta ja vaniljakastiketta. Voit halutessasi laittaa marjojen päälle leivinpaperein palasen. Jatka kokoamista täytteillä kerroksittain. Lisää lopuksi mukiin haarukka ja kansi.

Pinaattiletut täytettynä munakkaalla?

Valmista Valio kokomunamassasta munakas ja tarjoile pinaattiletujen välissä. Toimii!

PINAATTILETUT MUNAKKAALLA

20 annosta

1,200 kg Valio pinaattiohukaisia
0,200 kg Food Service sipulikuutioita
1,500 kg Valio kokomunamassaa
0,005 kg suolaa
0,500 kg Valio suurtaalous kuohukermaa laktoositon minisalaattisekoitusta

Sulata pinaattiohukaiset. Freesaa sipulit ja jäähdytä. Yhdistä sipulit, kokomunamassa ja kerma. Mausta. Lisää massa keilmulla vuorattuun 2/4 GN-vuokaan. Kypsennä uunissa 90 °C n. 1 h tai kunnes munakas on kiinteää. Jäähdytä ja leikkaa viipaleiksi. Täytä letut munakkaalla ja kuumenna. Lisää juuri ennen tarjoilua salaatti.



Jotkut aamut vain vaativat tuhdimman aloituksen...

Tämä aamupalastruudeli tarjoilee makunystyröille suussa sulavan lämpimän suolapalan. Kahvisiirappi tuo elämykseen ripauksen makeutta.

AAMUPALASTRUUDELI

2 struudelia

0,010 kg Valio Oivariini® juoksevaa laktoositon
0,500 kg Food Service sipulikuutioita
0,500 kg amerikanpekonia kuutioina
1,000 kg Food Service pinaatti
0,500 kg Valio Eila® salaattijuustokuutioita laktoositon
0,450 kg filotaikinaa
0,150 kg Valio voita sulatettuna
0,000 kg kurpitsansiemeniä

Kahvisiirappi

0,500 kg vahvaa kahvia
0,200 kg sokeria

Ota filotaikinal levyt sulamaan n. 2 h ennen struudelin valmistamista. Freesaa Oivariini rasvassa sipulit ja pekonit. Lisää valutettu pinaatti. Lisää salaattijuustokuutio, mausta ja jäähdytä. Irrota filotaikinal levy ja voitele levy voisulalla. Laita päälle vielä toinen levy ja voitele. Lisää täyte levyn alareunaan. Taita sivut ja rullaa tiiviisti. Nosta sivuun. Voitele toiset kaksi levyä päällekkäin ja lisää täyte kuten edellä. Nosta rulla levyille täytteen viereen ja kääri tiiviisti. Voitele valmiit rullat voisulalla ja lisää päälle kurpitsansienet. Paista uunissa 200 °C n. 15 min.

Kahvisiirappi

Keitä kahvi ja sokeri siirapiksi miedolla lämmöllä n. 30 min.



MiFU® - helppoa ja nopeaa!

Ruokaisampi aamiaisleipä rakentuu
Valio kaurapaloista (Uutuus!),
MiFU® suikaleista, pavuista
ja avocadosta.

MIFU LEIVÄT

6 annosta

1,160 kg Valio kaurapaloja paahdettuna
0,200 kg Valio Viola® chili-paprika
tuorejuustoa laktoositon

Lisäksi

0,015 kg Valio Oivariini® juoksevaa laktoositon
0,280 kg Food Service papumixiä
0,200 kg Food Service sipulikuutioita
0,800 kg Valio MiFU® suikaleita Original
0,200 kg jääsalaattia
0,200 kg maustekurkkukuutioita
0,300 kg kypsää avokadoa lohkoina
0,200 kg tomaattia kuutioituna

Leikkaa kaurapala kolmeen osaan. Näin saat
ohjeesta 6 leipää. Voitele leivät. Freesaa
pavut, sipuli ja Mifu Oivariini rasvassa.
Kokoa leivät.



Valio MiFU® suikaleet
– maitoproteiinia, joka
sopii monipuolisesti
lämpimään ruoanlaittoon.

Puuro on pop!

Trendikkään tuorepuuron voi valmistaa hyvissä ajoin valmiiksi. Tuorepuurojen, kuten perinteistenkin puurojen, tuunaamisessa vain mielikuvitus on rajana!

KAURATUOREPUURO

2 annosta

0,500 kg Valio Oddlygood™ kaurajuomaa
0,165 kg kaurahiutaleita
0,025 kg kurpitsansiemeniä
0,025 kg pellavansiemeniä
0,012 kg tummaa sokeria, esim. intiaani- tai
ruokokidesokeria
0,003 kg kanelia
0,002 kg kardemummaa

Lisäksi

Valio marjaisa hedelmäsekoitusta
pähkinöitä
kaurahiutaleita paahdettuna
juoksevaa hunajaa

Mittaa ainekset kulhoon. Sekoita. Anna tekeytyä peitettyinä jääkaapissa vähintään 1 h tai yön yli. Tarjoile lisukkeiden kanssa.



Tervetuloa Valion Rahkabaariin!

Rahkabaari on joustava konsepti, joka on muokattavissa erilaisten tarpeiden mukaan sopivaksi juuri sinun myyntipisteeseesi. Se toimii erinomaisesti aamiais-, välipala- ja jälkiruokatarjoilussa. Rahka-annoksen voi rakentaa baarista raaka-aine kerrallaan tai tarjota asiakkaalle valmiiksi koottuna annoksena esimerkiksi vitriinistä. Rahkabaari tuo lisäksiinnostavuutta myyntipisteeseen.

Poimi kauden ajankohtaisimmat ideat sekä vinkit eri tarjoilutilanteisiin Valion Rahkabaarista. Herkulliset makuyhdistelmät aamu- ja välipalaksi löydät Valio Ammattilaiset -palvelusta, www.valio.fi/ammattilaiset/rahkabaari

Ota myös myyntiä tukevat materiaalit käyttöösi. Halsterit ja tuotekyltit on tulostettavissa Valio Ammattilaiset -palvelusta.

