Tuunausreseptit

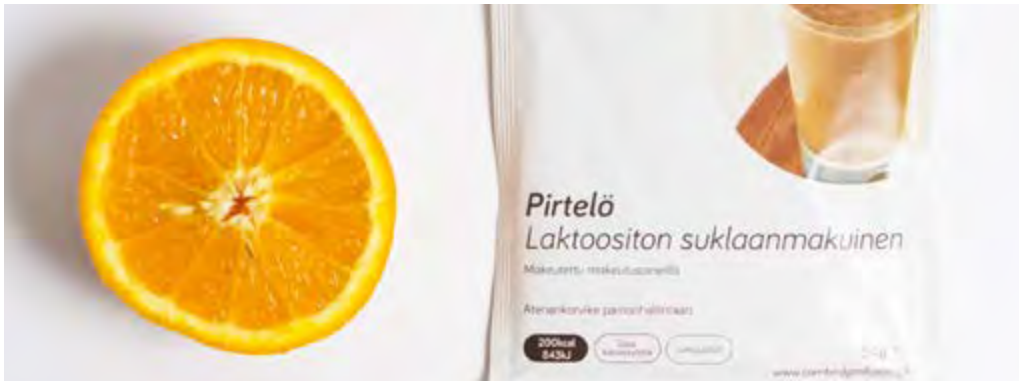
LÄMPIMÄT JUOMAT / PIRTELÖT

Lisää tuunauksia
Katso kalenterin lopussa

Appelsiini kaakao
251kcal

225 ml lämmintä vettä
1 Cambridge suklaapirtelö
½ appelsiinia

Valmistus
1. Valmista suklaapirtelö lämpimään veteen (ei kiehuvaan).
2. Lisää tuorepuristettu appelsiinimehu.



Vanilja-suklaa
273kcal

- 225 ml lämmintä vettä
- Cambridge vaniljapirtelö
- 1 tl kaakaojauhetta

Valmistus
1. Lisää teelusikallinen kaakaojauhetta pirtelöjauheeseen, sekoita.
2. Valmista lämpimään veteen (ei kiehuvaan).

Lisää tuunauksia
Katso kalenterin lopussa

Luxus keitto

235kcal

1 Cambridge kasviskeitto
100 g pakastevihanneksia

Valmistus

1. Käyttämällä pakastevihanneksia saat helposti enemmän vihanneksia keittoosi ja myös enemmän makua.
2. Lisää joukkoon vaikkapa currya, valkosipulia, aromisuolaa, ruohosipulia ja pippuria, niin keitosta tulee oikein maukas.

Lisää tuunauksia
Katso kalenterin lopussa

Marjapuuro
227kcal

1 Cambridge reippailijan puuro
25 g mansikoita
25 g mustikoita

Valmistus
1. Valmista puuro tavalliseen tapaan.
2. Koristele puuro tuoreilla marjoilla.

Vispipuuro
119kcal

2 dl sokeritonta metsämarjakeittoa
½ Cambridge vaniljapirtelö

Valmistus
1. Sekoita marjakeitto ja pirtelö sauvasekoittimella.

Lisää tuunauksia
Katso kalenterin lopussa

Kerrosmousse a la Hilma ja Marko

2 annosta 243kcal/annos

1 Cambridge vaniljapirtelö
1 Cambridge suklaa pirtelö
1 dl marjoja
2 tl Cambridge Mix-a-mousse jauhetta
5 dl jääkylmää vettä

Valmistus

1. Sekoita teelusikallinen moussejauheesta vaniljapirtelöjauheeseen ja toinen teelusikallinen suklaapirtelöjauheeseen.
2. Aloita sekoittamalla 2,5 dl vettä suklaapirtelön kanssa ja kaada se kahteen lasiin. Aseta lasit jääkappiin n. 5-8min.
3. Sekoita vaniljapirtelö samalla tavalla kuin suklaa ja kaada vaniljapirtelösekoitus varovasti suklaa kerrosten päälle.
4. Anna hyytyä jääkaapissa vielä muutaman minuutin jonka jälkeen voit lisätä marjat moussen päälle.

Lisää tuunauksia
Katso kalenterin lopussa

Maanantaiaamun vitamiinipaukku

174kcal

2 dl rasvatonta maitojuomaa
1 dl pakastemarjoja
½ Cambridge vaniljapirtelö

Valmistus

1. Soseuta pakastemarjat sauvasekoittimella.
2. Sekoita maito ja pakastemarjasose
3. Lisää sekoitukseen vaniljapirtelö ja sekoita kuohkeaksi tehosekoittimella.

Lisää tuunauksia
Katso kalenterin lopussa

Puurolätyt

4kpl 276kcal

1 Cambridge reippailijan puuro
1 dl vettä
1 kpl kananmuna

Valmistus

1. Riko kananmuna kulhoon ja vatkaa haarukalla.
2. Lisää vesi ja puurojauhe. Anna seistä hetken
3. Paista sitten paistinpannulla, kunnes molemmat puolet ovat kullanruskeita.
4. Syö hillon sijaan vaikka marjojen kanssa.

Banaanilätyt

4kpl 246kcal

1 Cambridge reippailijan puuro
½ banaania
1 dl vettä

Valmistus

1. Muusaa banaani kulhossa haarukalla.
2. Lisää joukkoon vesi ja puuro, sekoita tasaiseksi.
3. Paista paistinpannulla, kunnes molemmat puolet ovat kullanruskeita.

Lisää tuunauksia
Katso kalenterin lopussa

Puolukkasorbetti a la Cambridge

273kcal

1 Cambridge vaniljapirtelö
200 g jäisiä puolukoita
2 dl vettä

Valmistus

1. Sekoita ainekset yhteen sauvasekoittimella kunnes kaikki on sekoittunut tasaisesti. Kaada kulhoon ja nauti.

Täytetyt vadelmat

248kcal

1 Cambridge vaniljapirtelö
100 g tuoreita vadelmia

Valmistus

1. Pakasta tuoreita vadelmia.
2. Valmista vaniljapirtelö normaaliin tapaan.
3. Lusikoi vaniljapirtelö vadelmiin ja pakasta vielä hetki ennen nauttimista.

JUUSTOKAKKU

Lisää tuunauksia
Katso kalenterin lopussa

Cambridge juustokakku

8 annosta 212kcal/annos

3 kpl Cambridge karpalopatukkaa
5 dl turkkilaista jogurttia
2 kpl Cambridge vaniljapirtelöä
3 dl vettä
2 tl Cambridge Mix-a-mousse

Valmistus

1. Murskaa suklaapatukat ja paina kakkuvuokaan.
2. Sekoita vaniljapirtelö veteen, lisää jogurtti ja mousse-jauhe. Levitä vaniljapirtelö sekoitus pohjan päälle ja anna jähmettyä jääkaapissa.

Toimii parhaiten pienen kakkuvuoan kanssa.
Voit halutessa myös vaihtaa karpalopatukkapohjan sitruunapatukkapohjaan.

JOGURTTISEKOITUKSET

Vadelma unelma

226kcal

2 dl rasvatonta luonnonjogurttia
½ Cambridge vaniljapirtelö
100 g vadelmia

Valmistus

1. Sekoita vaniljapirtelöjauhe ja vadelmat jogurttiin.

Mainio vapun herkku

213kcal

100 g rahkaa
½ dl vettä
½ Cambridge vaniljapirtelö
100 g vadelmia

Valmistus

1. Notkista rahka lisäämällä siihen vesi, sekoita.
2. Sekoita sekaan myös vaniljapirtelöjauhe ja koristele vadelmilla.

KUIVALEIPÄ (PAPADUM)

Papadum leipä

200kcal

1 Cambridge kasviskeitto
3 rkl vettä
Leivinpaperia

Valmistus

1. Sekoita keitto ja vesi tahnaksi
2. Levitä leivinpaperille ja peitä toisella leivinpaperilla.
3. Levitä tahna ohueksi ja vedä leivinpaperit irti toisistaan.
4. Laita mikroon n. 2 min (voi vaihdella mikrosta riippuen) kunnes leipä tuntuu valmiilta.
5. Anna jäähtyä pöydällä, lopputuloksen tulee olla rapea sipsimäinen leipä.

Vihannespasta

235kcal

1 Cambridge Spagetti bolognese
100 g pakastevihanneksia

Valmistus

1. Valmista spagetti normaaliin tapaan.
2. Kuumenna vihannekset mikrossa tai pannulla.
3. Sekoita pastan sekaan.

Cambridge sima

45 kcal

1 tl Cambridge appelsiini mehujauhe
9 dl kivennäisvettä
1 dl omenatäysmehua

Valmistus

1. Sekoita kivennäisvesi ja omenamehu
2. Kaada joukkoon mehujauhe ja sekoita hyvin.

Kaloriton Cambridge glögi

0 kcal

muutama mustikka
1 tl Cambridge mehujauhetta
1 rkl Glögimaustetta
1 l kuumaa vettä

Valmistus

1. Laita lasiin muutama mustikka, lisää mehujauhe ja glögimauste.
2. Kaada päälle lämmintä vettä ja sekoita kunnes mehujauhe on sekoittunut.

TUUNAUKSIA:
LÄMPIMÄT JUOMAT / PIRTELÖT

Mocca kaakao — 208 kcal

1 Cambridge suklaapirtelö
2,5 dl suodatinkahvia

1. Korvaa neste kahvilla, sekoita sauvasekoittimella.

Vaniljakahvi — 104 kcal

125 ml vettä
125 ml suodatinkahvia
½ Cambridge vaniljapirtelö

1. Valmista vaniljapirtelö tavalliseen tapaan korvaamalla puolet vedestä kahvilla.
2. Ravista hyvin niin juomasta tulee kuohkea. Voit käyttää puolet pirtelö-pussista aamulla ja puolet iltapäivällä.

TUUNAUKSIA: KEITOT

Raejuusto keitto 240kcal

1 Cambridge kasviskeitto
50 g raejuustoa

1. Valmista kasviskeitto tavalliseen tapaan
2. Lisää raejuusto.

Maustettu keitto 200kcal

Esimerkiksi
1 Cambridge kana-sieni keitto
mausteita

1. Valmista keitto normaaliin tapaan.
2. Lisää joukkoon vaikkapa currya, valkosipulia, aromisuolaa, ruohosipulia ja pippuria, niin keitosta tulee oikein maukas. Voit käyttää myös muita keittoja pohjana.

TUUNAUKSIA:
PUUROT

Persikka puuro 225kcal

1 Cambridge reippailijan puuro
50 g persikka

1. Valmista puurosi normaaliin tapaan.
2. Leikkaa persikka kahtia ja paloittele puolisko.
3. Koristele puuro persikan palasilla niin saat herkullisen hedelmäpuuron.

TUUNAUKSIA:
MOUSSET / VANUKKAAT

Piparkakkumousse 218kcal

1 Cambridge vaniljapirtelö
1 tl piparkakkumaustetta
1 tl Cambridge Mix-a-mousse jauhetta
2,5 dl vettä

1. Sekoita piparkakkumauste ja moussejauhe vaniljapirtelö jauheeseen.
2. Sekoita jauhe veteen sauvasekoittimella.
3. Kaada lasiin ja anna hyytyä jääkaapissa.

Ananasmousse 250 kcal

1 Cambridge vaniljapirtelö
1 tl Cambridge Mix-a-mousse jauhetta
2,5 dl vettä
50 g ananasta

1. Sekoita Mix-a-mousse jauhe vaniljapirtelöjauheeseen.
2. Kaada jauheet veteen ja sekoita sauvasekoittimella.
3. Anna hyytyä jääkaapissa. Koristele ananasviipaleilla.

TUUNAUKSIA: PIRTELÖT

Kola kaakao 200kcal

1 dl vettä
2 dl kola light
1 Cambridge suklaapirtelö

1. Sekoita vesi ja suklaapirtelö.
2. Lisää kola ja sekoita varovasti lusikalla.

Mojito smoothie á la Cambridge 319kcal

1 purkki rahkaa
1 Cambridge vaniljapirtelö
1,5 dl Cambridge appelsiinimehua
6-8 mintunlehteä
jäitä

1. Mittaa ainekset tehosekoittimeen tai sekoita sauvasekoittimella.

TUUNAUKSIA: LÄTYT

Keittolätty n. 4 kpl — 276kcal

1 Cambridge keitto
½ dl vettä
1 kananmuna

1. Riko kananmuna kulhoon ja vatkaa haarukalla
2. Lisää vesi ja keittojauhe, sekoita tasaiseksi. Anna seistä hetken.
3. Paista paistinpannulla molemmin puolin kullan ruskeaksi.

TUUNAUKSIA: JUUSTOKAKKU

Cambridge sitruunakakku (8 annosta) 93kcal/annos

3		Cambridge sitruunapatukkaa
1		Cambridge vaniljapirtelö
1	tl	Cambridge Mix-a-mousse
2,5	dl	vettä
1	tl	sitruunamehua

1. Murenna sitruunapatukka ja paina irtovuoan pohjaan.
2. Sekoita moussejauhe vaniljapirtelöjauheeseen.
3. Kaada vesi ja jauheet shakeriin ja sekoita minuutin ajan, lisää sitruunamehu.
4. Kaada pirtelöseos pohjan päälle ja annat jähmettyä jääkaapissa n. 15 min.
5. Toimii parhaiten pienen kakkuvuoan kanssa.

Voit halutessa myös vaihtaa sitruunapatukka pohjan karpalopatukkapohjaan.