

**TRANGIAKUNNAN NIMI
TRANGIAKUNNAN KOKO
LIPPUKUNTA JA ALALEIRI
RUOKALAAKSOON SAAPUMISPÄIVÄ**

HLÖÄ

RASTITAKAA LISTASTA MAX 10 HALUAMAANNE RAAKA-AINETTA. RUUDUKOSSA OLEVAT MÄÄRÄT OVAT MAKSIMIMÄÄRIÄ, HALUTESSANNE VOITTE TOIVOA MYÖS PIENEMMÄN MÄÄRÄN.

	2 punajuurta
	½ lanttua
	4 porkkanaa
	1 palsternakkaa
	4 keskikokoista perunaa
	500 g kukkakaalia
	pieni kesäkurpitsa
	½ tuorekurkkua
	2 avomaan kurkkua
	2 dl herneitä
	2 tomaattia
	2 sipuli
	2 valkosipulin kynttä
	3 raparperin vartta
	3 dl pakastemustikkaa
	2dl juustoraastetta, laktoositon
	½ pkt (120g) nyhtökauraa (allergeenit: kaura herneproteiini, härkäpapuproteiini. Saattaa sisältää pieniä määriä vehnää, ruista ja ohraa)
	½ pkt (125g) härkistä (allergeenit: härkäpapu, herneproteiini, maissitärkkelys, melassi, sipuli, E460, E461, E150, mustapippuri)
	5 sirkkää jokaiselle (ei sovellu jos olet allerginen äyriäisille, nilviäisille tai pölypunkeille)
	1½ dl ohrahelmiä
	1½ dl riisiä
	1 rkl sinappia

	½ dl sitruunamehua
	2 dl sokeria
	1dl korppujauhoja
	1 dl gluteeniton korppujauho
	2 rkl perunajauhoja
	2 dl kaurahiutaleita
	4 dl vehnäjäuhoja
	4 dl ruisjäuhoja
	4 dl gluteeniton jauhoseos
	1 dl pellavansiemeniä
	1 dl auringonkukan siemeniä
	100 g voita, laktoositon
	2 dl maitoa, laktoositon
	2 dl kauramaitoa
	2 dl ruokakermaa, laktoositon
	2 dl kaurakermaa
	2 dl kermaviiliä, laktoositon
	2 dl kaurafraiche
	3 kananmunaa

Listassa mainittujen lisäksi saatavilla (10 valitun lisäksi) öljyä, mausteita ja yrtejä