

Sisällys

Johdanto	4
Muutama tärkeä asia	5
Vinkkejä talvireissuille	6
Vesi	9
Lisukkeet	11
Dukkah	12
Mantelivoi	12
Aamiainen	13
Aamiaissämpylöitä	14
Tuorepuuro	14
Chiapuuro	15
Spelttahiutalepuuro	16
Tattaripuuro	16
Suklaa-aamiaispalleroita	17
Banaani-raejuustoletut	17
Lettuja	18
Paistetut kanamunat	19
Munakas - 101 tapaa	20
Väliruoat ja ruoantekoruoat	21
Ruokia	24
Hernekeitto kuivatuista herneistä	25
Hernekeitto tuoreista herneistä	26

Porkkana-palsternakka-kookoskeitto	27
Linssikeitto	28
Belugabolognese + lisuke	29
Inkiväärihalloumi + lisuke	30
Nuudeleita ja kasviksia	31
Spagettia, päärynää ja homejuustoa	32
Kuskuspata	32
Perusjuurespata	33
Risotto	33
Linssipata	34
Tortellinit lisukkeilla	34
Kasvisquesadillat	35
Tortillat	36
Risonipastaa	37

Herkkuja, jälkiruokia, leivotut ja kuivatut	38
Avokado-suklaamousse	39
Lusikkaleivät	40
Tunturienergiaherkku	41
Suklaafudge	42
Suklaapalloja	42
Saaristolaisleipää	43
Tikkuleipää	44
Kuivattua omenaa	45
Kuivattua mustikkaa	46

Erään retken ruokalista	47
--------------------------------	-----------

Ostoslistat	52
--------------------	-----------