

Kokkaus on kivaa,  
kokeile sinäkin!

Lasten oma  
**KOKKAUS-  
VIHKO**  
Helppoa ja hyvää  
marjoista!



Arktiset Aromit ry  
Kauppakatu 20  
89600 Suomussalmi  
info@arktisetaromit.fi  
www.arktisetaromit.fi

Rahoitettu Suomen valtion tuella.

#### KOKKAUSMITTOJA:



= DESILITRA



= PURKKI



= RUOKALUSIKKA



= TEELUSIKKA



Olipa kerran pohjoisella pallon puoliskolla suuri vihreä metsä. Metsässä kasvoi paljon erilaisia värikkäitä marjoja, jotka pohjolan valoisa kesä joka vuosi kypsytti herkullisiksi ja meheviksi. Sen lisäksi, että marjat olivat niin kovin hyvän makuisia, ne olivat myös erittäin ravitsevia. Marjoissa oli paljon vitamiineja ja kivennäisaineita, joita kaikki lapset tarvitsevat kasvaakseen isoiksi ja vahvoiksi.

Metsän laidalla oli myös pieni kylä, jossa asui lapsia. Eräänä päivänä lapset lähtivät metsän laitaan poimimaan marjoja, sillä he halusivat harjoitella maistuvien ja värikkäiden välipalojen valmistamista. Helpoimpien herkkujen valmistus onnistui heiltä yhdessä, kun isommat lapset auttoivat hiukan pienempiä, mutta kaikkein haastavimpiin resepteihin he tarvitsivat vähän aikuisten apua.

Kokkailu oli lapsista oikein hauskaa! Mutta niin oli valmiiden välipalojen maisteleminenkin. Lapset nautiskelivat iloisina hyvin onnistuneiden marjaherkkujen monipuolisista mauista, ja olivat ylpeitä hyvästä suorituksestaan. Ja aivan syystäkin.

Vielä tänäkin päivänä tuo tarinamme metsä on ihan samalla tutulla paikallaan, jotta myös sinä pääsisit marjastamaan ja herkuttelemaan maukkailla, marjaisilla välipaloilla. Kokosimme tähän kokkausvihkoon lasten testaamat helpot ja herkulliset marjareseptit.

## Maista ja ihastu!

Arktiset Aromit ry



# mustikkamaito

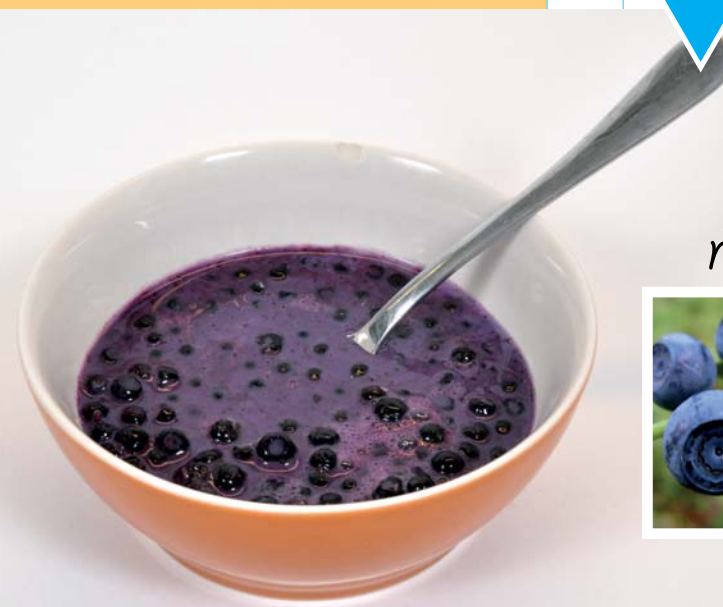
2 DL  
MUSTIKOITA



1/2 RKL  
SOKERIA



1 1/2 DL  
MAITOA



mustikka





# santaberry smoothie

2 DL  
MAUSTAMATONTA  
JOGURTTIA



1/2 DL  
PUOLUKOITA



1/2 DL  
MANSIKOITA



1/2  
OMENA



1 RKL  
SOKERIA



SEKOITA TEHO- TAI SAUVA-  
SEKOITTIMELLA, KAADA LASIIN  
JA HERKUTTELE.



puolukka



# lakkaajäde



4 DL  
LAKKOJA



SOSEUTA  
PUOLIJÄISET  
MARJAT  
SAUVA-  
SEKOITTIMELLA



2 DL  
MAUSTAMATONTA  
JOGURTTIA



1/2 RKL  
SOKERIA



PAKASTA YÖN YLI



OTA JÄDE PAKKASESTA 1/2 TUNTIA ENNEN TARJOILUA.  
TEE JÄATELÖKAUHALLA LAKKAJÄDESTÄ PALLOJA JA  
KORISTELE HALUTESSASI VIELÄ LAKOILLA.



lakka



# vadelmarahka



1 PRK  
MAITORAHKAA



1 RKL  
HUNAJAA



1-2 DL  
VADELMIA



1/2 DL  
KAURALESEITÄ



SEKOITA AINEET  
KESKENÄÄN



vadelma



JAA RAHKA JÄLKIRUOKA-ASTIOIHIN JA  
KORISTELE MARJOILLA.



# marjamuffinssit



2 KPL  
KANANMUNIA



1 DL  
SOKERIA



2 DL  
VEHNÄJAUHOJA



1 TL  
LEIVIN-  
JAUHETTA



1 TL  
VANILJASOKERIA



1 + 2



YHDISTÄ JAUHOSEOS  
VAROVASTI KÄÄNNELLEN  
MUNA-SOKERIVAAHTOON.



+

3/4 DL  
KASVIÖLJYÄ

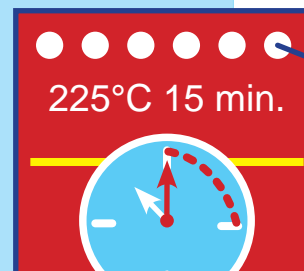


+

4 DL  
MUSTIKOITA JA/TAI PUOLUKOITA



ANNOSTELE  
MUFFINSSIVUOKIIN  
(16 KPL)



PAISTA 225 ASTEESSA  
UUNIN KESKITASOLLA  
NOIN 15 MINUUTTIA.