

ANNI PAAKKUNAINEN



RAKAS HERKKUSUU

Sopivasti makeita leivonnaisia koko perheelle

WSOY

© Tekijät ja WSOY 2023

Reseptit © Anni Paakkunainen

Valokuvat © Camilla Bloom

Valokuvat s. 55 Erja Käppi, s. 43, 44, 51, 61,

62, 65, 74, 87, 102, 109, 110, 119, 120 ja 132

Anni Paakkunainen

Graafinen suunnittelu ja taitto Laura Ylikahri

Werner Söderström Osakeyhtiö

ISBN 978-951-0-49380-9

Painettu EU:ssa



Rakkaalle Onnille – omalle herkkusuulleni
ja aina niin innokkaalle apulaiselle.





SISÄLLYS

RAKKAUDESTA LEIVONTAAN	9
LAPSET JA SOKERI	16
EI LISÄTTYÄ VALKOISTA SOKERIA.....	17
RESEPTIEN MUUTTAMINEN	18
GLUTEENITON.....	19
Jauhot.....	19
Psyllium ja ksantaami.....	19
Muista myös.....	19
VEGAANINEN - MAIDOTON - MUNATON.....	20
Munataulukko.....	20
Agar agar.....	21
MAKEUTUS	22
Banaani.....	23
Omenasose.....	23
Taateli.....	23
Hunaja.....	23
Kookossokeri.....	24
Kuivatut hedelmät.....	24
Agavesiirappi.....	24
Vaahterasiirappi.....	24
Vanilja.....	24
KAKKUPOHJAT	27
Vaalea kakkupohja.....	27
Tumma kakkupohja.....	27
TÄYTTEET JA KUORRUTUKSET	29
Marjajogurttitäyte.....	29
Vadelmavaahto.....	29
Vaniljakastike.....	29
Hunaja-Tuorejuustokreemi.....	31
Mustikkakreemi.....	31
Suklaakastike.....	31

HILLOT	33
Uuniomenasose.....	33
Mustikkahillo.....	34
Mansikkahillo.....	34
Luumuhillo	35
Aprikoosihillo.....	35
KAKUT	37
SMASH CAKE - KAKKU 1-VUOTIAALLE.....	38
MANSIKKAKAKKU.....	41
SUKLAAKAKKU.....	42
PORKKANAKAKKU.....	45
OMENAKAKKU.....	46
TAATELIKAKKU.....	49
BANAANILEIPÄ.....	50
KAAKAO-APRIKOOSIKAKKU.....	53
SMOOTHIEKAKKU.....	54
PAISTETTU JUUSTOKAKKU.....	57
MUFFINIT	59
PORKKANAMUFFINIT.....	60
MUSTIKKAMUFFINIT.....	63
GLUTEENITTOMAT SUKLAAKUPPIKAKUT.....	64
OMENA-KAURAMUFFINIT.....	67
PIIRAKAT	69
SUKLAAPIIRAKKA.....	71
KAIKILLE MAISTUVA OMENAPIIRAKKA.....	72
PEHMEÄ MYSLIPIIRAKKA.....	75
BROWNIE.....	77
MUSTIKKA-OMENA-KAURAPAISTOS.....	80
JOGURTTI-MARJAPIIRAKKA.....	83

<u>KEKSIT JA MUUT</u>	85
BANAANI-SUKLAAKAURAKEKSIT.....	86
MUSTIKKA-VANILJAPIKKULEIVÄT.....	89
MARJACOOKIET.....	90
HELPOIT TAATELIPIPARKAKUT.....	93
JOULUTORTUT.....	96
KOOKOSPALLOT.....	99
MARENGIT.....	100
<u>PULLAT JA DONITSIT</u>	103
LASKIAISPULLAT.....	104
RAHKAPULLAT.....	107
DIPATTAVAT PIKKUPULLAT.....	108
VAPPUDONITSIT.....	111
<u>SUOLAISET</u>	113
TOMAATTI-MOZZARELLAPIIRAKKA.....	114
JÄÄKAAPPISÄMPYLÄT.....	117
LANTTURIESKAT.....	118
PIZZA MARGHERITA.....	121
KESÄKURPITSAMUNAKKAAT.....	122
<u>AAMUN HERKUT</u>	125
MANSIKKA-MELONIPUIKOT.....	126
KAURA-SMOOTHIEJÄÄTELÖT.....	129
MANSIKKAVAAPPO.....	130
VERIAPPELSIINIVISPIPUURO.....	133
AMERIKKALAISET PANNARIT.....	134
PANNUKAKKUVARTAA.....	137
<u>ANNI</u>	139
<u>KIITOKSET</u>	140
<u>HAKEMISTO</u>	143



”Olen aina rakastanut leipomista. Jo varhaislapsuudesta muistan leivonnaisten tuoksun, joka valtasi keittiömme.”

RAKKAUDESTA LEIVONTAAN

Miten ihanaa on se, että juuri sinä pitelet tätä kirjaa käsissäsi ja olet utelias tutustumaan leivontaan ilman valkoista sokeria! Luultavasti olet kiinnostunut sopivasti makeista leivonnaisista tai ehkä sinullakin on pieni herkkusuu kotona. Haluatko kenties oppia uutta? Mikä tahansa on syy, että kirjani on käsissäsi, olen siitä äärimmäisen onnellinen.

Olen aina rakastanut leipomista. Jo varhaislapsuudesta muistan leivonnaisten tuoksun, joka valtasi keittiömme. Äitini leipoi paljon ja taisin silloin luulla, että kaikissa kodeissa leivotaan yhtä lailla. Mieleeni muistuu hetkiä lapsuuden keittiössä, kun saimme työntää veljieni kanssa sormet taikinaan, nuolla lusikoita ja samalla oppia raaka-aineista. Meillä sai leipoa aina kun halusi ja siihen myös rohkaistiin. Meillä leivonta kuului arkeen ja juhliin, hyvään elämään. Olen kiitollinen siitä äidilleni. Mielestäni leipominen kuuluu hyvään arkeen siinä missä kokkaaminenkin. Ja tätä sanomaa vien eteenpäin niin sisällöissäni kuin myös omille herkkusuilleni.

Minun leivontafilosofiaani on aina kuulunut voi, kananmunat, vehnä jauhot ja valkoinen sokeri. Kun esikoiseni Onni syntyi, kaikki muuttui. Heti ensimmäisistä maisteluista asti aloin pohtia, miten voisin leipoa hänelle huomioiden alle vuoden ikäisten vauvojen ravintosuositukset. Ei valkoista sokeria, ei maitotuotteita. Onnistuisinko ilman näitä minulle liiankin tuttuja raaka-aineita? Aloin testilla leipomista makeuttaen pienet suupalat hedelmillä ja vihaneksilla. Kokeilin ja testailin. Nautin onnistumisista, mutta eniten nautin siitä kuinka Onni nautti leipomuksistani. Aloitimme maistelemaan soseita 4 kuukauden iässä, 6 kuukauden ikäisenä Onni sai maistaa jo ensimmäistä kakkuaan.

Lapset ovat luontaisesti uteliaita ja kiinnostuneita ruoasta, ruokahetkistä ja erilaisista makuelämyksistä. Siksi heidät tulee alusta asti ottaa mukaan arjen ja juhlan ruokahetkiin. Uskon, että matka kehittyneeseen makuaistiin ja positiiviseen suhtautumiseen ruokaan alkaa jo ensimmäisistä suupaloista.

Tästä kirjasta löydät ohjeita, joilla olen leiponut Onnille 6 kuukauden iästä alkaen. Onni rakastaa ruokaa ja nauttii leipomisesta. Hän maistaa ja haistaa erilaisia makuja, tykkää edelleen rusinoista, vaikka on maistanut suklaatakin. Hän on innokas kokeilemaan uutta, eikä työnnä lautasta pois maistamatta. Joskus jokin ei ole hänen mieleensä ja sekin on ok. Hän osaa myös sanoa sen. Olen erityisen ylpeä siitä, millaisen kulinaristin alun olen kasvattanut.

Onnin 1-vuotisjuhlista kaikki tarjottava oli leivottu ilman valkoista sokeria. Halusin, että juhlapöydässä tarjotaan vain sellaisia herkkuja, joita myös synttärisankari voi maistaa. Vaikka idea oli hyvä, stressasin siitä, miten aikuiset suhtautuisivat tarjoiluihin. Kaikki maistoivat tarjoiluja, ja yllätyksekseni myös kehuivat niitä. Vieraat olivat uteliaita ja yllättyneitäkin. Muun muassa mansikkakakkua ja suklaakuppikakkua haettiin lisää ja niitä ylistettiin. Juhlissa viimeistään tajusin, että nämä sopivasti makeat leivonnaiset maistuvat ihan kaikille, jotkut jopa paremmin kuin perinteiset versiot.

On äärimmäisen inspiroivaa haastaa itseään ja opetella uusia taitoja monipuolisten kasvipohjaisten tuotteiden kanssa, kehittämään munattomia leivonnaisia ja kokeilla miltä erilaiset, jopa perinteiset leivonnaiset maistuvat, kun sokerin jättää kokonaan pois tai korvaa jollain muulla makeuttajalla kuin valkoisella sokerilla. Vasta kun jätin valkoisen sokerin pois ja maistelin Onnille leipomiani herkkuja, tajusin miten valkoinen sokeri turruttaa makuaistiamme. En ole jättänyt valkoista sokeria elämästämme pois. Olen vain lisännyt elämäämme herkkuja, joita voi nauttia vaikka päivittäin. Olen halunnut antaa Onnille mahdollisuuden tutustua vaihtoehtoihin ja kehittää omaa makuaistiaan turruttamatta sitä ylisokerisilla leivonnaisilla. Olen opettanut hänet pitämään vähemmänkin makeista herkuista kuten itse tekemistäni kaurasmoothie-jäätelöistä yhtä paljon kuin vanilja-jäätelöstäkin.



”Tämä kirja on
teille, jotka haluatte
lapsillenne hyvää.”

Tämä kirja on teille, jotka haluatte lapsillenne hyvää. Teille, jotka haluatte kokeilla, soveltaa ja oppia uutta. Teille, jotka haluatte itsellenne ja läheisillenne hyvää. Ja etenkin teille, jotka ette ota asioita liian vakavasti. Kirjan ohjeita leipoessa pitää muistaa, etteivät tämän kirjan herkut maistu perinteisiltä sokerilla leivotuilta – eikä niiden kuulukaan, sillä eihän niissä ole sokeria. Ne maistuvat IHANALTA.

Ohjeita voi aina myös soveltaa. Lisää hieman hunajaa, pari taatelia tai siirappia. Voit leipoa maitotuotteilla tai kasvipohjaisilla tuotteilla. Kokeile miten leivonnainen onnistuu gluteenittomasti tai ilman kananmunaa. Kokeile rohkeasti.

Olen kirjannut ohjeiden yhteyteen suosituksia siitä, minkä ikäisille vauvoille ja taaperoille resepti soveltuu. Otathan huomioon ajankohittaiset ravitsemussuositukset ja sen, miten teillä on lähdetty maistelemaan makuja ja rakenteita. Se on yksilöllistä joka perheessä.

Näiden alkusanojen saattamana lähetän sinut herkulliselle matkalle. Jos jokin askarruttaa, laita minulle viestiä.

Anni

www.anninuunissa.fi
@anninuunissa





Ihania herkkuja, jotka sopivat myös perheen pienimmille!

Annin uunissa -ohjeista tunnettu Anni Paakkunainen tarjoilee takuuvarmoja reseptejä jokaisen lapsiperheen herkkuhetkiin: smash cake, kakut, muffinit, pikkuleivät ja suolaiset tarjottavat leivotaan ilman valkoista sokeria. Makeuttajina leivonnaisissa käytetään muun muassa hedelmäsoseita, taateleita ja kookossokeria. Kaikki ohjeet sopivat ensiherkuiksi vuoden ikäisille, osa jopa nuoremmille.

Anni Paakkunainen on supersuosittu ja palkittu Annin Uunissa -median perustaja, yrittäjä ja intohimoinen leipuri, jonka ensimmäinen kirja *Annin uunissa* oli menestys. Pienen lapsen äitinä Anni on kehitellyt useita lapsille sopivia leivonnaisia mausta tinkimättä.



www.wsoy.fi

68.24

ISBN 978-951-0-49380-9

Kannen kuvat Camilla Bloom
Kannen suunnittelu Laura Ylikahri