Retsepte KAERAHELVESTEGA

Kaerahelbe-õunamuffinid
5 dl nisujahu,
1 dl kaerahelbeid,
3 tl küpsetuspulbrit,
2 sl suhkrut,
2 muna,
3 dl piima,
150 g sulatatud võid,
1 sl kaneeli,
2 sl suhkrut,
2 õuna (kooritud ja viilutatud).

Sega omavahel nisujahu, kaerahelbed, küpsetuspulber ja suhkur. Vahusta munad ja sega hulka piim ja sulavõi. Vala muna-piimasegu kuivainete hulka ja sega hoolikalt segamini. Võita muffinipann ja täida augud peaaegu ääreni. Sega omavahel kaneel ja suhkur. Kasta õunaviile suhkru-kaneelisegusse ja torka iga muffini sisse kaks õunaviilu. Küpseta 175°C juures ahju keskosas umbes 30-40 minutit.

Apelsiniküpsised
125 g võid või margariini,
1,5 dl suhkrut, 1 muna,
1,5 dl nisujahu,
3 dl kaerahelbeid,
3/4 tl küpsetuspulbrit,
2,5 sl suhkrustatud apelsinikoori.

Vahusta või, suhkur ja muna ning lisa sinna hulka nisujahu, kaerahelbed, apelsinikoored ning küpsetuspulber. Vormi taignast väikesed pallid ja pane need küpsetuspaberiga kaetud plaadile. Vajuta taignapallid kahvliga lamedaks. (Kui kasta kahvel vahepeal külma vette, siis ei jää see taigna külge kinni.) Küpseta ahju keskosas 200°C juures, 7-8 minutit. Lase jahtuda.

Aprikoosi-kaerahelbepuder
8 kuivatatud aprikoosi või musta ploomi,
3-4 dl kaerahelbeid või neljaviljahelbeid,
1 l vett või piima (või vee-piimasegu 1:1),
0,5 tl soola.

Lõika eelmisel õhtul aprikoosid või ploomid neljaks või väiksemateks tükkideks ning pane vette likku nii, et vesi neid kataks. Järgmisel päeval pane ligunenud puuviljad keedupotti, raputa peale kaerahelbed, lisa vesi või piim ja sool. Sega korralikult läbi. Aja puder keema, vähenda siis kuumust ning hauta vaevalt keevana madalal kuumusel vastavalt pakendil olnud juhisele. Sega hautamise ajal putru paar korda põhjast üles. Serveeri külma piimaga.

Kaerahelbepuder
2 kl kaerahelbeid,
0,5 l vett,
1,5 kl piima,
1 tl suhkrut,
soola, võid.

Kuuma, soolaga maitsestatud vette lisa kaerahelbed, sega ja lase kaane all tasasel kuumusel haududa umbes 25 minutit. Lisa piim hautamise lõpupoolel, sega. Serveeri kuumalt võisilma või keedise ja piimaga.

Kaerakotletid
2 kl kiirkaerahelbeid,
1 kl kuuma vett,
1 kanamaitsel. puljongikuubik,
1 sibul, 1 muna,
sool, pipar, riivsai,
praadimiseks õli

Lahusta puljong kuumas vees. Lisa kaerahelbed, muna ja hakitud sibul. Sega ja maitsesta. Veereta kotletid, pööra riivsaias ning prae.

Hakkliharullid juustuga
3/4 dl kaerahelbeid,
1 sl kartulijahu,
1,5 dl vett,
400 g veise-sea-hakkliha,
1 muna,
1 tl soola,
1/4 tl valget pipart,
100 g juustu,
2-3 küüslauguküünt,
4-6 sl margariini või võid,
1 kg kartuleid, peterselli.

Sega kausis kaerahelbed, kartulijahu ja vesi. Lase segul umbes 10 minutit paisuda. Lisa hakkliha, muna, sool, pipar ja purustatud küüslauguküüned. Sega taigen hoolikalt läbi. Vormi taigen veega loputatud laual plaadikujuliseks. Lõika taignaplaat 8x8 cm ruutudeks. Pane igale ruudule veidi riivjuustu ja vormi taignaruutudest vorstikesed. Kuumuta pann ja sulata pool rasvainest. Kui rasvaine on kuum ega vahuta enam, prae rullid selles igalt poolt pruuniks. Ära pane pannile korraga palju rulle, et pann liigselt ei jahtuks, sest siis liha ei pruunistu hästi. Koori kartulid ja lõika kuubikuteks. Prae need ülejäänud rasvas küpseks. Puista peale hakitud peterselli. Serveeri hakkliharullid koos praetud kartulikuubikutega ja marineeritud kurgisalatiga. HÜVA NÕU: Võid kasutada ka sulatatud juustu.

Kaerahelbe-hakklihakoogid
250 g hakkliha,
200 g kaerahelbeid,
2 muna, 0,5 l piima,
soola, õli praadimiseks.

Sega koostisained taignaks kokku ja jäta 1 tunniks jahedasse seisma. Vormi piklikud koogid ja küpseta kuumal pannil pruuniks. Serveeri koos värske aedviljasalatiga.

Allikad: www.kokaraamat.ee ja TL arhiiv

GoodNews:

Julgust teha seda, mida armastad!

Julgustan ka Sind hea inimene, tegema ikka seda, mida armastad, millest hoolid, ja usu, see valmistab lõpuks kõigile rõõmu.

Kui vaadata meie eludes tagasi, siis olid kindlasti paljudel meist olemas mitmed eeldused, et me ei saaks elus suurte tegude tegemisega hakkama: katkine perekond, konarlik koolitee, kahtlased sõbrad, puudulik arusaam maailmast või midagi muud.

Mina seisan siiski veel dilemma ja küsimuse ees, kas inimene areneb läbi kannatuste või tegelikkuses vajab inimene enese leidmiseks vaba teekonda ja piisavalt vaimset positiivset hapnikku, et mitte ennast teiste inimeste teele eksima unustada...

Küll aga pole mul vähimatki kahtlust, et iga inimene peaks saama tegeleda sellega, millega ta tegelema on loodud. See miski avab meid siis maailmale ja seeläbi avab maailma end meile. Me ei pea võistlema mitte kellegagi ega ennast kellelegi tõestama – see pärusmaa kuulub vaid meile endale meie endaga.

Seega, kui me siin elus töötame millegi kallal, mis meile tegelikult korda ei lähe, tekib meis sisemine viha ja tahame või mitte, see viha tekitab viha. Loomulikult ei saa, pole võimalik ja ehk vahel ka polegi mõistlik öelda kõigele korraga hüvasti ja siirduda kohe Tiibetisse rahu leidmise rännakutele, aga oma pärisloovusele tee rajamine peaks hakkama kohe nüüd.

Kuidas teha seda, mida teha tahad?

Esiteks tuleks endale selgeks teha, millised tegevused sind õnnelikuks teevad. Peale seda võiks välja mõelda, mida sa väga hästi või lihtsalt hästi teed. Ja meie teekonna alguspunkt ongi selge. Olla parim iseendast on kerge läbi tegevuste, mis meile meeldivad. Teha seda, mis hästi välja tuleb, teeb meid rõõmsaks ja seeläbi oleme positiivse energiaga ümbritsetud ja see omakorda ühendub positiivsega. Pole ju mingit raketiteadust – Ole sina ise ja tee seda, mis sulle meeldib! Ja üks pisikene asi veel – korda ikka endale, et sa oled julge ja see kes sa oled, on armastust ja armastamist väärt just sellisena nagu sa oled!

Sellel nädalal soovitan külastada heade uudiste portaali GoodNews (www.goodnews.ee) ja lugeda lugu väärikast naisest, kes jättis firmajuhi elu ja hakkas viiele lastekodulapsele emaks. Merike Adamson on esimene pereema Tallinna lastekodus, kes jätab oma kodu ning kolib koos abikaasaga päriseks laste juurde peremajja.

Lisaks annab heade uudiste portaalile intervjuu äärmiselt väärtuslik artist Maarja-Liis Ilus, kes ütleb, et sallivust ja hoolivust teiste suhtes võiks alati rohkem olla. Maarja-Liis räägib intervjuus heategevusest ning oma peagi algavast Eesti tuurist.

GoodNews ja Kuma raadio alustavad taas heade uudiste levitamisega! Veel soovitan kuulata heade uudiste portaali iganädalast raadiosaadet Kuma raadios, kus võtame Kuma raadiodirektoriga ette Eestis enim levinud ja loetud head uudised.

Sellel sügishooajal alustas uus, üllatav, värske ja headest uudistes särisev raadiosaade Kuma raadios taas. Nüüdsest on Kuma raadio ja heade uudiste portaali koostöös valmiv saade "Head Uudised" eetris igal neljapäeva kell 13.00 ja kordus on eetris igal pühapäeval kell 15.00. Mis siis Eestimaal head toimub? SAAD TEADA, KUI KUULAD SAADET!

Raadiosaadete korduskuulamise võimalus on ka GoodNews uudisteportaalis.

Vanasti joodi liitrite viisi kibuvitsateed ilma ühegi mõjuta liigestele, sest kuumus hävitab kibuvitsa liigeseid turgutava toime. Nüüd piisab vaid KOLMEST koer-kibuvitsa pulbrit sisaldavast Litozin Strong kapslist päevas, et unustada mured liigestega, nautida liikumist ja jagada oma muljeid mõnusalt teetassikese taga.

Apteekidesse on jõudnud ainulaadsed Rosenoids®-kompleksiga LITOZIN® STRONG kapslid liigestele

Litozin® Strong sisaldab uut unikaalset Rosenoids®-kompleksi, mis on valmistatud Tšiili mägedes kasvavatest koer-kibuvitsa marjadest. Kapslid hoiavad liigeste tervist ja parandavad nende liikuvust. Kompleks toetab koos C-vitamiiniga luude ja kõhrede normaalset talitlust ja aitab kaasa normaalsele kollageeni moodustumisele.

ROSENOIDS® KAITSEB · HOIAB · TAASTAB

Miks valida just UUED LITOZIN® STRONG kapslid?

- Ainuke kõrgkontsentreeritud kibuvitsapulber, mis sisaldab uut unikaalset Rosenoids®- kompleksi
- Uus mugavam kasutuskord – nüüd **vaid 3 kapslit päevas** (eelneva 6 kapsli asemel)
- Uus pakend 90 kapslit 30 päevaks, eelnevast pakendist odavam
- Tunnetate muutusi liigestes juba 3 nädala pärast
- Looduslik abi ilma kõrvaltoimeteta, efektiivne ja ohutu
- Võib vähendada valuvaigistite kasutamise vajadust ja nende kasutamisel tekkivaid kõrvaltoimeid

AINULT 3 PÄEVAS

Unikaalset Rosenoids®-kompleksi sisaldavad ka Litozin pulbripakid. Soovitame neile, kellel kapslite neelamine tekitab probleeme või tahavad lihtsalt nautida Litozini meeldivat maitset.

a. Apotheka
Oktoobris soodustus -20%

Litozini sügismäng - võida RAKVERE AQVA SPA puhkus!

Peavõiduks on taas meeliülendav SPA puhkus kahele inimesele. Paketi sisse kuulub majutus 1 ööks, rikkalik hommikusöök, vee-, saunakeskuse, ujula ja jõusaali kasutamine ning lõõgastav massaaž. Lisaks loosime välja 5 inimesele 2 kuu jagu uusi Litozin® Strong kapsleid.

Osalemiseks saatke meile novembri lõpuni 2013 apteegist ostetud Litozin kapslite või Litozin pulbri ostutšekk.

UUDIS! Kui saadate meile korraga 3 Litozini originaalostutsekki, saadame Teile vastu 1 paki Litozini. Kõik tsekid osalevad ka loosimisel.

Me hoolime Teist ja Teie liigestest!

Aadress: Lõõtsa 2B, Tallinn 11415, Axellus OÜ. Tähtajaks 1. detsember 2013. Lisage oma nimi, telefon ja aadress. Võitjate nimed avaldame detsembri teisel nädalal meie kodulehel www.axellus.ee ning võtame ka ise ühendust. Litozini suvise mängu võitjaks sai loosi tahtel Külli Kiin, kes jäi ülimalt rahule Rakvere Aqva SPA puhkusega.

Ära unusta Lõika välja ja riputa seinale!