



Bataatti-porkkanasämpylät maistuvat niin lapsille, kuin vanhemmillekin. Ne ovat gluteenittomia, joten sopivat myös keliaakikolle.

Vinkki: Reseptistä on valmistettu 9 sämpylää, jotka jokainen painoivat 105g raakana.

Ainekset: / 9 sämpylää

- Maissijauho 1dl
- Kurpitsansiemenjauho 1,5dl
- Tattarijauho 1,5dl
- Kurpitsansiemen 0,5dl
- Auringonkukansiemen 0,5dl
- Bataatti 250g (raaka paino)
- Porkkana 250g / 3-4kpl (raakapaino)
- Vesi 2dl
- Suolaa maun mukaan

- Maidoton

- Gluteeniton

Valmistus

- Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen
- Kuori bataatti ja porkkanat
- Pilko bataatti pienemmiksi lohkoiksi ja keitä, kunnes se on pehmentynyt
- Soseuta bataattilohkot teho, - tai sauvasekoittimella
- Raasta porkkanat
- Sekoita huolellisesti kaikki ainekset keskenään suuressa kulhossa ja lisää suolaa makusi mukaan
- Pyöritä taikinasta 9 kpl samankokoisia (105g) sämpylöitä ja asettele ne uunipellille levitetulle leivinpaperille
- Laita sämpylät uuniin ja paista n. 25min.
- Anna jäähtyä hetken ja NAUTI!

Sämpylöiden ravintosisältö:

Ravintosisältö koko taikina / 9 sämpylää

kcal: 1567

hiilihydraatti: 174g

rasva: 54g

proteiini: 79g

kuitu: 38g

1 sämpylä

kcal: 174

hiilihydraatti: 19g

rasva: 6g

proteiini: 9g

kuitu: 4g