



Riisikakut mielletään yleisesti mauttomaksi lahisruoaksi. Oikeilla täytteillä ja vilkkaalla mielikuvituksella niistä saa kuitenkin varsin herkullisia välipalojakin. Tämä herkku tunnetaan nimellä ”kiristelijän välipala”

Vinkki: Ripottele riisikakun päälle vielä hieman herbamare maustetta, niin saat entistä enemmän makua riisikakkuihisi.

#### **Ainekset / 1 riisikakku**

- Riisikakku 1 kpl
- Tonnikala 50g
- Avokado 15g
- Paprikaa / tomaattia
- Pinaatinlehtiä

- Maidoton  
- Gluteeniton

### **Valmistus**

- Levitä riisikakun päälle avokadoa
- Annostele avokadon päälle tonnikalaa, paprika/tomaattikuutioita ja muutama pinaatinlehti
- Nopea ja herkullinen välipalasi on nyt valmis nautittavaksi

### **Ravintosisältö 1 riisikakku**

kcal: 125

hiilihydraatti: 6,5g

rasva: 5g

proteiini: 13g

kuitu: 2g