



Maissikakut ovat mainio aamu, väli, - tai iltapala. Ne ovat loistava vaihtoehto leivälle, jos haluat jättää gluteenin pois ruokavaliostasi tai sinulla on todettu keliakia.

Vinkki: Valitse leivällesi levitteeksi tuore avokado. Näin saat vielä enemmän hyviä rasvoja, jotka ovat tulevat vielä luonnollisesta lähteestä eikä niitä ole käsitelty mitenkään.

Ainekset / 1 maissikaku:

- Maissikaku/ riisikaku 1 kpl
- Avokado 20g levitteeksi
- Kylmäsavulohi 30g
- Salaattia, tomaattia, kurkkua tai muita vihanneksia makusi mukaan

- Gluteeniton

- Maidoton

Valmistus

- Kuori avokado ja levitä sitä maissi/riisikakun päälle
- Lisää haluamasi vihannekset ja kylmäsavulohi
- Laita halutessasi vielä ripaus sitruunapippuria makua antamana
- NAUTI!

Maissikakku kylmäsavulohella, ravintosisältö:

Ravintosisältö 1 kpl:

kcal: 140

hiilihydraatti: 7,5g

rasva: 8g

proteiini: 8g

kuitu: 2,5g