



# Hyvää oloa ja makua

## Kotigastronomilta



www.kotigastronomi.fi

### Superfood marjasekoitus

nro 1649 / 140 g

**Goji-marja:** Sisältää paljon mineraaleja ja antioksidantteja, B-ryhmän vitamiineja, C-vitamiinia, betaiinia ja karotenoideja sekä aminohappoja.

**Inkamarja:** Siinä on mm. beetakaroteenia, C-vitamiinia, tiamiinia (B1-vitamiini), niasiinia (B3-vitamiini) ja proteiinia.

**Karpalo:** Sisältää runsaasti flavonoideja ja C-vitamiinia ja on myös hyvä antioksidanttien ja kuitujen lähde.

**Mustikka:** Sisältää runsaasti A- ja B-vitamiinia, manganaa, kuituja sekä flavonoideja.



Marjasekoitus sopii nautittavaksi sellaisenaan tai esim. jogurtin, viilin tai puuron kanssa. Oivallinen tuote myös leivontaan ja erilaisiin jälkiruokiin.

### Karpalo, kokonainen nro 1645 / 170 g

Kotigastronomi kuivatut karpalot ovat raikkaan kirpeitä ja pehmeitä naposteltavia sellaisenaan tai mantelien ja pähkinöiden kera. Niitä voi lisätä granolan tai myslin joukkoon, salaattiin tai antamaan väriä ja makua erilaisiin leivonnaisiin kuten kakkuihin, muffinsseihin ja leipätaikoihin.

#### VÄLIPALAVINKKI!

2 dl maustamatonta jogurttia  
2 rkl kuivattuja karpaloita  
2 rkl pähkinöitä tai  
esim. kaurahiutaleita



### GRANOLA

2,5 dl kaurahiutaleita  
2,5 dl kauraleseitä  
1 dl siemeniä  
1,5 dl pähkinöitä  
2 dl Superfood (1649) tai Karpalo (1645)  
1 dl kookoshiutale (1570)  
riipaus kanelia (92)  
0,5 dl öljyä + 0,5 dl vaahterasiirappia

Pyöräytä kevyesti tehosekoittimessa hiutaleet, leseet, pähkinät ja siemenet. Lisää Superfood, kookoshiutaleet, ripaus kanelia ja siirappiöljyseos. Sekoittele hyvin, laita uuniliinalle pellille.

Paahda uunissa 175 asteessa välillä sekoitellen noin 15 minuuttia. Jäähdytä.

Laita kahteen kauniiseen purkkiin. Nauti itse tai anna lahjana hyvän ruoan ystäväille!

### Taateli nro 1651 / 300 g

Taateli on luonnollinen energiapommi täynnä kuitua, vitamiineja (kuten B-ryhmän vitamiineja) ja mineraaleja (kalium, magnesium, rauta) ja se tarjoaa nopeaa energiaa ilman lisättyä sokeria.

- kuitupitoinen
- vitamiinit ja mineraalit: sisältää mm. kaliumia, magnesiumia, B-vitamiineja, sinkkiä ja seleeniä.
- luonnollinen makeutus: tarjoaa makeutta ilman lisättyä sokeria, ja sen sisältämä fruktoosi imeytyy eri tavalla kuin glukoosi.
- nopea energia: erinomainen välipala ennen treeniä tai energianlähteenä.
- syö sellaisenaan, lisää smoothieihin,
- leivonnaisiin tai salaatteihin tuomaan
- luonnollista makeutta ja ravintoa.

## Chia-siemenet

nro 1652 / 200 g

Chia-siemenet ovat neutraalin makuisia siemeniä, ne sisältävät runsaasti kuitua, proteiinia ja omega-3-rasvahappoja. Lisäksi Chia on loistava magnesiumin, mangaanin, kalsiumin, fosforin, sinkin ja B-vitamiinien lähde. Sisältävät myös runsaasti antioksidantteja, jotka suojelevat siementen rasvoja härskiintymästä.

Siemenet imevät itseensä nestettä, jolloin muodostuu geeli, mikä tekee niistä erittäin hyviä tuorepuuroihin, vanukkaisiin ja vegaaniseen leivontaan kananmunan korvikkeena.

## Salaattisiemen-mix

nro 1648 / 150 g

Siemensekoitus sopii salaatteihin, leivontaan, myslisiin ja jugurtin kanssa.

Ainekset: Auringonkukansiemen, kurpitsansiemen, pinjansiemen, karpalorouhe (karpalo, sokeri, auringonkukkaöljy).

Kurpitsansiemenet: Magnesiumin, raudan ja sinkin lähde.

Auringonkukansiemenet: Proteiinia ja hyviä rasvoja.

Seesaminsienet: Proteiinia ja mineraaleja.

Suosittu päiväannos: korkeintaan 2 rkl/pvä.

## Kurkumajauhe

nro 190 / 50 g

Antaa väriä ja makua riisille, pastalle, keitoille, wokiin ja marinadeihin sekä smoothieen. Kurkumajauhe sisältää: Kurkumiinia, joka on voimakas antioksidantti, eteerisiä öljyjä, ravintoaineita (sisältää pieniä määriä rautaa, kaliumia, mangaania sekä B3- ja B6-vitamiineja).



## Nokkosrouhe, hieno

nro 1291 / 80 g

Nokkonen on ravintorikas kasvi, joka sisältää paljon kivennäisaineita sekä vitamiineja. Nokkosrouhetta voi käyttää ruoanlaitossa tai leivonnassa ja sitä voi ripotella ruokien esimerkiksi munakkaiden, keittojen ja salaattien päälle.



## INKIVÄÄRIN YSTÄVÄLLE

### Hunaja-Inkivääri Yrttitee

nro 1823 / 60 g

Ihana yhdistelmä inkivääriä (38 % !) ja tuoreita sitrushedelmiä, jota täydentää aidon Manuka-hunajan aromaattinen maku.

### Mango-Inkivääri Hedelmätee

nro 1892 / 80 g

Tämä mangon, inkiväärin ja chilin sekoitus tarjoaa intensiivisen makuelämyksen! Kokeile myös jääteenä!

### Ihana Inkivääri Vihreä tee

nro 1770 / 60 g

Vihreä tee, jossa maistuu ihanan pehmeästi inkivääri.

### Kristalli-Inkivääri Herkkupalat

nro 1646 / 80 g

Voimakkaan makeita, energiapitoisia herkkupalasia! Kokeile myös leivontaan, kuumiin juomiin, jälkiruokiin tai vaikka myslin ja puuron sekaan.



### Inkivääripala Inkiväärijauhe

nro 85 / 50 g

nro 80 / 50 g

Vilustumisoireiden iskiessä nautittu inkivääri lämmittää mukavasti.

Inkiväärijauhetta tai -palaa voit käyttää ruoanlaitossa esim. keitoissa ja padoissa sekä kuumiin ja jäähdytettyihin juomiin ja teen seassa.

*Lisää Kotigastronomin kuivattu Inkivääripala teen joukkoon haudutusvaiheessa! Samoin voit tehdä Kurkumajauheen kanssa.*





## Rooibos-tee

Rooibos eli punapensastee on Afrikassa kasvavan punapensaen neulasista valmistettu C-vitamiinipitoinen haudutettava juoma. Sisältää runsaasti antioksidantteja, mutta ei ollenkaan kofeiinia ja vain vähän tanniineja, minkä vuoksi mitä mainioin iltajuoma. Saatavana on punaista sekä vihreää rooibosta. Haudutuslämpötila 100 astetta.

### Rooibos Appelsiini nro 1870 / 80 g

Appelsiinin raikas tuoksu ja virkistävä maku tulee aidosta appelsiinista. Kestosuosikki vuodesta toiseen, aromattinen tuoksu ja maukas appelsiinin maku. Punainen rooibostee.



### Rooibos Mansikka nro 1880 / 80 g

Mehevän mansikan makuinen punainen rooibos-tee, joka sisältää mansikan paloja ja lehtiä. Yksi suosituimmista rooibos-tee laaduistamme.



### Rooibos Vadelma nro 1885 / 80 g

Rooibos-tee, jossa maistuu kesäinen vadelma. Sisältää vadelman paloja. Herkullista myös jääteenä.



### Rooibos Vanilja nro 1887 / 80 g

Aromaattinen vaniljan tuoksu ja maku sopivat loistavasti yhteen pehmeän Rooiboksen kanssa. Ilahduttava teenautinto.



### Rooibos / hedelmä nro 1893 / 80 g Tyrni-Inkivääri

Hedelmäisen makuinen punainen rooibostee. Sisältää mm. omenanpaloja, rooibos-teeä, runsaasti tyrniä (13 %) ja Inkivääriä (11 %) sekä porkkanaa.



### Rooibos Persikka nro 1901 / 80 g

Makean persikan makuinen vihreä Rooibos-tee, jossa on persikan paloja



### Rooibos Karpalo- mandariini nro 1902 / 60 g

Vihreän rooiboksen ja hedelmien sekoitus. Mehukkaan mandariinin ja marjaisen karpalon makuyhdistelmä silauksella piparminttua.



### Rooibos Mango nro 1906 / 60 g

Aromikas vihreän rooiboksen ja hedelmien sekoitus. Miellyttävä mangostani-hedelmä antaa tropiikin tuntua, jota kombutsa-teen uute ja mango hienosti täydentävät, kruununa aavistus kerman makua.



**Tutustu laajaan teevalikoimaamme**  
**[www.kotigastronomi.fi](http://www.kotigastronomi.fi)**



# HyvänOLON Tee-sarja

Ainutlaatuinen teesarja, jossa vaikuttavina aineina ovat luonnon omat ainesosat.  
Koe kehoa ja mieltä virkistävät vaikutukset hyvänmakuista teetä nauttien.

## Hoikka Olo

nro 1659 / 70 g

### Moringa, Pu Erh ja Mate

Sisältää mm. Pu Erh -teetä (punainen tee), Mate-teetä, moringaa ja siiankärsmöä.

Luonnon yrttejä &  
vihreää teetä



## Puhdas Olo

nro 1664 / 70 g

### Koivunlehtiä ja ohranorasta

Vihreää teetä sekä ainesosia, mm. koivunlehtiä.

Yrttinen &  
mausteinen



## Kaunis Olo

nro 1660 / 50 g

### Aloe veraa, laventelia, verbenaa ja spirulinaa

Luonnollinen sekoitus erilaisia yrttejä ja hedelmiä, mm. aloe veraa, laventelia, spirulinaa ja sitruunaverbenaa.

Heleyttävä!



## Rento Olo

nro 1666 / 60 g

### Damianan lehtiä ja valerianan juurta

Rooibos-teen ja rauhoittavien yrttien tasapainoinen sekoitus. Sisältää mm. damianaa, kamomillaa ja valerianaa.

Erinomaista iltateenä



## Vahva Olo

nro 1668 / 80 g

### Echinacean juurta ja gojimarjoja

Hedelmähauduke, joka sisältää runsaasti erilaisia ainesosia, mm. echinacean (auringonhattu) juurta, gojimarjoja sekä inkivääriä.



Sinun jälleenmyyjäsi

