ILMAINEN OPAS

5 RESEPTIÄ

Keto-leivät

Leivo tuttua.
Kokeile uutta.

Viisi leipää aamupalalle,
evääksi ja pakastimeen.
Selkeät määrät ja kuvat avuksi.

- ✓ Punnitut määrät
- ✓ Askel askeleelta
- ✓ Ostoslista

Emma Virtanen

Keto-asiantuntija
yli 5 vuotta omaa keto-kokemusta

Maistiainen 4 viikon keto-ohjelmasta →

4 viikon keto-ohjelma · ketoohjelma.com →

ALOITA TÄSTÄ

Hyvää leipää, omaan arkeen.

05

Valitse leipä, punnitse ainekset ja lue ensin pikaohje. Seuraava sivu näyttää valmistuksen vaihe vaiheelta. Määrät ovat yhdelle kokonaiselle reseptille.

4 avainta **s. 3 →**

Ostoslista **s. 15 →**

Pakastaminen **s. 16 →**

Manteli-paahtoleipä

16 viipaletta · **s. 4–5**

Kuminainen tumma leipä

12 lohkoa · **s. 6–7**

Rahka-manteli-rieskat

6 rieskaa · **s. 8–9**

Hampurilais-sämpylät

6 sämpylää · **s. 11–12**

Avattavat taskuleivät

4 leipää · **s. 13–14**

47 reseptiä · 28 päivää

AAMUSTA ILTAAN

Entä päivän muut ateriat?

4 viikon ohjelma kokoaa ateriasuunnitelman, reseptit ja ostoslistat samaan pakettiin.

Katso koko ohjelma →

Neljä avainta onnistumiseen.

04

Punnitse psyllium 01

Hieno kuorijauhe sitoo vettä. Käytä reseptin määrää ja anna koko lepoaika; taikina ei sakene hetkessä.

Joillakin psylliumjauheilla leipä muuttuu violetiksi. Kokeile toista valmistetta; väri ei yksin kerro kypsyydestä tai säilyvyydestä.

Tarkista uuni ja paksuus 02

Lämpötilat ovat ylä- ja alalämmölle. Esilämmitä uuni ja muotoile ohjeen kokoiseksi. Tarkista pohja sekä keskusta.

Jos pinta tummuu ennen keskustan kypsymistä, peitä kevyesti leivinpaperilla ja jatka paistoa.

Jäähdytä ennen leikkaamista 03

Nosta kypsä leipä ritilälle. Suuri leipä tarvitsee enemmän aikaa kuin ohut rieska. Pakkaa vasta täysin jäähtyneenä.

Lämmin, kostea sisus voi tarttua veitseen. Käytä sahalaitaveistä ja kevyttä sahaavaa liikettä.

Pakasta pieninä annoksina 04

Viipaloi tai halkaise jäähtyneenä. Erottele paperilla, sulje tiiviisti ja merkitse päivä sekä leivän nimi.

Ota esiin vain tarvittava määrä. Sulata jääkaapissa ja paahda; täytä vasta juuri ennen syömistä.

✓ **Taikina saa olla pehmeää.** Näissä leivissä ei ole vehnätaikinan sitkoa. Vertaa rakennetta reseptin kuvaan lepoajan jälkeen, älä heti sekoittamisen alussa.

Manteli-paahtoleipä

Tiivis, miedon makuinen vuokaleipä. Anna jäähtyä kokonaan, jotta saat siistit viipaleet aamupalalle ja pakastimeen.

Noin 2½ h
15 min aktiivista

16 viipaletta
1 resepti

1,1 g
hh / viipale*

Pakastettava
ilman täytteitä

Ainekset

Kuivat

Mantelijauhe, täysrasvainen	200 g
Psyllium, hieno kuorijauhe	25 g
Leivinjauhe	8 g
Jodioitu suola	2 g

Nesteet ja rasva

Kananmuna, ilman kuorta	200 g
Vesi	200 ml
Voi, suolaton	30 g

Pikaohje

1. Kuumenna uuni 175 °C:seen. Vuoraa 20 cm:n vuoka. Sulata voi ja jäähdytä haaleaksi.

2. Sekoita kuivat ja nesteet erikseen. Yhdistä ja anna turvota 10 min.

3. Tasoita vuokaan. Paista alatasolla 55–65 min ja tarkista keskusta.

4. Jäähdytä täysin, vähintään 1 h. Leikkaa 16 yhtä paksua viipaletta.

Kuvalliset vaiheet s. 5 →

← Ainekset s. 4

Näin onnistut vaihe vaiheelta.

1 **Valmistele uuni ja vuoka**
Kuumenna uuni 175 °C:seen, ylä- ja alalämpö. Vuoraa 20 cm:n leipävuoka; jätä paperiin nostovaraa.

2 **Punnitse ja sulata**
Punnitse 200 g munaa ilman kuoria, noin 4 munaa. Sulata voi ja anna jäähtyä haaleaksi, yhä juoksevaksi.

3 **Sekoita kuivat aineet**
Yhdistä mantelijauhe, psyllium, leivinjauhe ja suola. Riko jauhopaakut, jotta seos näyttää tasaiselta.

4 **Yhdistä nesteet**
Riko munien rakenne vispilällä. Lisää haalea vesi ja voi. Sekoita, kunnes keltuaisjuovia ei näy.

5 **Anna turvota · kuva 1**
Yhdistä nesteet ja kuivat. Sekoita tasaiseksi ja odota 10 min. Taikina muuttuu paksuksi, lusikoitavaksi massaksi.

✓ **Näin sen pitäisi näyttää:** Lastan jälki jää hetkeksi näkyviin; massa ei valu.

6 **Tasoita vuokaan · kuva 2**
Lusikoi myös nurkkiin. Tasoita kostutetulla lastalla ja jätä kohoamisvaraa vuoan yläreunaan.

✓ **Näin sen pitäisi näyttää:** Tasainen pinta, ei suuria ilmataskuja.

7 **Paista ja tarkista**
Paista alatasolla 55–65 min. Keskusta tuntuu kiinteältä, eikä tikkuun tartu märkää taikinaa. Peitä pinta tarvittaessa leivinpaperilla.

8 **Jäähdytä ja viipaloi**
Anna asettua vuoassa 10 min, nosta ritilälle ja jäähdytä täysin, vähintään 1 h yhteensä. Leikkaa 16 viipaletta vasta, kun keskusta ei tunnu lämpimältä.

1 · Turvotuksen jälkeen: kostea ja paksu, ei juokseva.

2 · Valmiina uuniin: tasainen pinta ja kohoamisvaraa.

Täysrasvainen mantelijauhe ja hieno psyllium ovat tämän ohjeen lähtökohta. Älä vaihda niitä rasvattomaan jauhoon tai kokonaisiin kuoriin samalla määrällä.

Pakasta viipaleet erillään ja paahda sulatettuna.

Jos jokin menee pieleen

Märkää taikinaa tikussa?
Paisto on kesken. Jatka 5–10 min jaksoissa ja tarkista uudelleen.

Viipale murenee?
Lämmin leipä hajoaa helposti. Jäähdytä täysin ja leikkaa sahalaitaveitsellä.

Pinta tummuu liikaa?
Peitä leivinpaperilla ja jatka kypsäksi. Pelkkä väri ei kerro keskustasta.

Arvio / 1 viipale*	109 kcal	9,1 g rasva	4,7 g proteiini	1,1 g hiilihydraatit	2,9 g kuitu

Säilytys. Jäähdytä viipymättä ja pakkaa jäähtynyt leipä jääkaappiin, enintään 3 vrk. Pakastimessa 1–2 kk parhaan laadun säilyttämiseksi.

Allergeenit: kananmuna, maito, manteli.
*16 yhtä suurta osaa. Laskennallinen arvio.

Kuminainen tumma leipä

Kumina tuo tuttua leipämausteen makua ja kaakao tumman sävyn. Tämä on mantelista ja pellavasta tehty tiivis leipä, ilman ruista.

Noin 2–2½ h
15 min aktiivista

12 lohkoa
1 resepti

1,3 g
hh / lohko*

Pakastettava
ilman täytteitä

Ainekset

Kuivat

Mantelijauhe, täysrasvainen	150 g
Pellavansiemen, rouhittu	30 g
Psyllium, hieno kuorijauhe	25 g
Kaakao, makeuttamaton	8 g
Leivinjauhe	8 g
Jodioitu suola	2 g
Kumina	2 g

Nesteet ja rasva

Valkuainen, ilman keltuaista	120 g
Vesi	240 ml
Viinietikka	10 g

Pikaohje

1. Kuumenna uuni 175 °C:seen. Sekoita kuivat aineet ja kumina huolellisesti.

2. Lisää valkuaiset ja etikka, sitten kuuma vesi samalla sekoittaen. Turvota 10 min.

3. Muotoile paperille noin 20 cm:n leipä, noin 2 cm paksuksi. Paista 45–55 min.

4. Tarkista myös pohja ja keskusta. Jäähdytä ritilällä täysin ja leikkaa 12 lohkoa.

Kuvalliset vaiheet s. 7 →

← Ainekset s. 6

Näin onnistut vaihe vaiheelta.

1 **Valmistele pelti**
Kuumenna uuni 175 °C:seen, ylä- ja alalämpö. Peitä pelti leivinpaperilla ja ota ritilä esiin.

2 **Mittaa kuivat**
Sekoita mantelijauhe, rouhittu pellava, psyllium, kaakao, leivinjauhe, suola ja 2 g kuminaa. Riko kaakaopaakut.

3 **Lisää valkuaiset ja etikka**
Punnitse valkuaiset erikseen, ilman keltuaista. Sekoita ne ja viinietikka kuivaan seokseen.

4 **Lisää kuuma vesi**
Kuumenna vesi kiehuvaksi ja mittaa 240 ml. Kaada se taikinan joukkoon kuumuutta kestävässä kulhossa samalla sekoittaen. Lopeta, kun seos on yhtenäinen.

5 **Anna turvota · kuva 1**
Odota 10 min. Psyllium ja pellava sitovat nestettä. Älä lisää jauhoa heti, vaikka seos aluksi tuntuisi pehmeältä.

✓ **Näin sen pitäisi näyttää:** Taikina pysyy lastassa matalana kasana.

6 **Muotoile · kuva 2**
Levitä massa paperille noin 20 cm:n pyöreäksi leiväksi, noin 2 cm paksuksi. Silota kostutetulla lastalla tasapaksuksi.

✓ **Näin sen pitäisi näyttää:** Keskusta ja reuna ovat yhtä paksut.

7 **Paista rauhassa**
Paista alatasolla 45–55 min. Pinnan ja pohjan tulee olla kiinteät. Keskelle työnnettyyn tikkuun ei saa jäädä märkää taikinaa.

8 **Anna jäähtyä**
Nosta ritilälle ja jäähdytä täysin, varaa noin 45–60 min. Leikkaa 12 samankokoista lohkoa; lämmin sisus voi tarttua veitseen.

1 · Turvonnut massa: pehmeä ja muotoiltava.

2 · Raaka leipä: matala ja tasapaksu.

Kumina on caraway, ei juustokumina. Sen aromi kuuluu tähän leipään.

Pellavaa on yhdessä lohkossa 2,5 g. Huomioi myös päivän muut öljysiemenet.

Jos jokin menee pieleen

Tahmea keskusta?
Liian paksu muoto tai lyhyt paisto. Jatka paistamista ja jäähdytä täysin.

Kuminaa yhdessä kohdassa?
Mauste on sekoittunut epätasaisesti. Yhdistä se ensi kerralla kuiviin aineisiin.

Leipä leviää?
Anna koko lepoaika. Tarkista hienon psylliumin laatu ja punnitut määrät.

Arvio / 1 lohko*	101 kcal	7,7 g rasva	4,8 g proteiini	1,3 g hiilihydraatit	4,2 g kuitu

Säilytys. Jäähdytä heti ritilällä. Säilytä pakattuna alle +6 °C:ssa enintään 2 vrk. Pakasta lohkoina noin 1 kuukaudeksi laadun vuoksi.

Allergeenit: kananmuna, manteli.
*12 yhtä suurta osaa. Laskennallinen arvio. Pieni 2 g:n kuminalisä ei sisälly ravintoarvioon.

Rahka-mantelirieskat

Rahka pitää nämä pienet leivät pehmeinä. Tasainen, ohut muoto auttaa keskustaa kypsymään samaan aikaan reunojen kanssa.

Noin 45–50 min
10 min aktiivista

6 rieskaa
1 resepti

2,2 g
hh / rieska*

Pakastettava
ilman täytteitä

Ainekset

Kuivat

Mantelijauhe, täysrasvainen	100 g
Psyllium, hieno kuorijauhe	8 g
Leivinjauhe	4 g
Jodioitu suola	1 g

Nesteet ja rasva

Maitorahka, maustamaton	150 g
Kananmuna, ilman kuorta	100 g
Voi, suolaton	15 g

Pikaohje

1. Kuumenna uuni 200 °C:seen. Sekoita rahka, munat ja haalea sulatettu voi.

2. Yhdistä kuivat aineet erikseen ja lisää seokseen. Turvota 5 min.

3. Jaa kuuteen osaan. Painele noin 10 cm:n kiekoiksi, 7–8 mm paksuiksi. Pistele.

4. Paista 18–22 min, tarkista pohja ja jäähdytä ritilällä vähintään 10 min.

Kuvalliset vaiheet s. 9 →

← Ainekset s. 8

Näin onnistut vaihe vaiheelta.

1 **Kuumenna uuni**
Aseta uuni 200 °C:seen, ylä- ja alalämpö. Vuoraa tavallinen uunipelti leivinpaperilla.

2 **Sekoita nesteet**
Punnitse munat kuoretta. Sulata voi ja jäähdytä haaleaksi. Sekoita rahkaan munat ja voi, kunnes rakenne on tasainen.

3 **Lisää kuivat**
Yhdistä mantelijauhe, psyllium, leivinjauhe ja suola erillisessä kulhossa. Sekoita rahkaseokseen lastalla.

4 **Anna turvota · kuva 1**
Odota 5 min. Seos paksuuntuu tahmeaksi, lusikoitavaksi taikinaksi. Sitä ei tarvitse vaivata.

✓ **Näin sen pitäisi näyttää:** Lusikan ura jää näkyviin; massa on yhä pehmeä.

5 **Jaa kuuteen**
Punnitse kuusi noin 63 g:n kasaa pellille. Jätä ympärille tilaa. Punnitus tekee paistoajasta tasaisemman.

6 **Painele ja pistele · kuva 2**
Muotoile kostealla lusikalla noin 10 cm:n rieskoiksi, 7–8 mm paksuiksi. Pistele pinta haarukalla, mutta älä riko paperia.

✓ **Näin sen pitäisi näyttää:** Kaikki kuusi ovat samanpaksuisia, myös keskeltä.

7 **Paista ja tarkista**
Paista keskitasolla 18–22 min. Reunat ovat kullanruskeat ja keskusta kiinteä. Nosta yhtä lastalla: pohja ei saa olla märkä.

8 **Jäähdytä ritilällä**
Anna asettua muutama minuutti pellillä, siirrä ritilälle ja jäähdytä vähintään 10 min ennen syömistä. Pakkaa vasta täysin jäähtyneenä.

1 · Levännyt taikina: pehmeä mutta lusikoitava.

2 · Kuusi rieskaa: haarukan reiät ja tasainen paksuus.

Älä tee keskelle paksua kumpua. Se jää helposti taikinaiseksi, vaikka reunat jo ruskistuvat.

Rieska sopii paahdettavaksi. Lisää haluamasi täytteet vasta tarjoiltaessa; ne eivät sisälly ravintoarvoihin.

Jos jokin menee pieleen

Keskusta jää märäksi?
Tarkista paksuus. Jatka paistoa muutama minuutti ja tarkista pohja.

Taikina tarttuu lusikkaan?
Kostuta lusikka kevyesti vedellä. Älä lisää ylimääräistä mantelijauhetta.

Pehmeä pohja säilytyksessä?
Lämpimänä pakattu leipä kerää kosteutta. Jäähdytä jatkossa ritilällä.

Arvio / 1 rieska*	159 kcal	12,2 g rasva	8,6 g proteiini	2,2 g hiilihydraatit	3,2 g kuitu

Säilytys. Jäähdytä nopeasti ja pakkaa vasta kylmänä. Säilytä alle +6 °C:ssa enintään 2 vrk tai pakasta väleissä paperia noin 1 kuukaudeksi.

Allergeenit: kananmuna, maito, manteli.
*6 yhtä suurta osaa. Laskennallinen arvio.

VALITSE KÄYTTÖTAVAN MUKAAN

Mikä leipä sopii tänään?

Leipä	Käyttö	Rakenne	HH / osa*
Manteli-paahtoleipä →	Paahtimeen	Tiivis viipale	1,1 g
Kuminainen tumma leipä →	Suolaiseen aamupalaan	Tumma lohko	1,3 g
Rahka-mantelirieskat →	Nopeaksi lisukkeeksi	Ohut ja pehmeä	2,2 g
Hampurilaissämpylät →	Hampurilaiseen	Halkaistava sämpylä	2,3 g
Avattavat taskuleivät →	Evääksi	Leikattava tasku	3,6 g

*Yksi reseptissä ilmoitettu viipale, lohko tai leipä. Koot eroavat: taulukko ei vertaa yhtä suuria grammapainoja. Täytteet eivät sisälly arvoihin.

Kiireinen päivä?

Ota valmis leipä pakastimesta. Uutta taikinaa tehdessä rieskat valmistuvat näistä nopeimmin.

Evääksi?

Pidä kosteat täytteet erillään ja täytä vasta syödessä. Pakkaa kylmänä ja pidä kylmää vaativat täytteet kylmässä.

Siemenet päivän kokonaisuudessa. Tummassa leivässä on 2,5 g pellavaa / lohko ja sämpylässä 2 g seesamia. Ruokaviraston aikuisohje on enintään noin 15 g öljysiemeniä päivässä, lajeja vaihdellen.

LEIVÄSTÄ KOKO PÄIVÄÄN

47 muuta reseptiä arkea helpottamaan.

4 viikon ohjelmassa myös lounaat, päivälliset, ostoslistat ja oma seuranta.

Tutustu koko ohjelmaan →

04

Hampurilaissämpylät

Manteli, valkuainen ja psyllium muodostavat täytettävän sämpylän. Paahda leikkauspinnat kevyesti, jotta täytteet eivät pehmennä niitä heti.

Noin 1¾–2 h
15 min aktiivista

6 sämpylää
1 resepti

2,3 g
hh / sämpylä*

Pakastettava
ilman täytteitä

Ainekset

Kuivat

Mantelijauhe, täysrasvainen	150 g
Psyllium, hieno kuorijauhe	35 g
Leivinjauhe	8 g
Jodioitu suola	2 g

Nesteet ja rasva

Valkuainen, ilman keltuaista	100 g
Vesi	240 ml
Viinietikka	10 g

Pinnalle

Seesaminsiemen	12 g

Pikaohje

1. Kuumenna uuni 175 °C:seen. Sekoita mantelijauhe, psyllium, leivinjauhe ja suola.

2. Lisää valkuaiset ja etikka. Sekoita joukkoon kuuma vesi ja turvota 5 min.

3. Muotoile kuusi noin 9 cm:n sämpylää. Jaa seesami niiden pinnoille.

4. Paista alatasolla 50–60 min. Jäähdytä täysin, halkaise ja paahda leikkauspinnat.

Kuvalliset vaiheet s. 12 →

← Ainekset s. 11

Näin onnistut vaihe vaiheelta.

1 **Valmistele uuni ja pelti**
Kuumenna uuni 175 °C:seen, ylä- ja alalämpö. Vuoraa pelti paperilla. Varaa sämpylöille väljästi tilaa.

2 **Yhdistä kuivat aineet**
Punnitse mantelijauhe, psyllium, leivinjauhe ja suola. Sekoita huolellisesti. Jätä seesami odottamaan pintaa varten.

3 **Lisää valkuaiset ja etikka**
Punnitse 100 g valkuaista, noin 3 munasta. Älä lisää keltuaista. Sekoita valkuaiset ja viinietikka kuiviin aineisiin.

4 **Lisää vesi ja anna levätä · kuva 1**
Kuumenna vesi kiehuvaksi ja mittaa 240 ml. Sekoita kuumana taikinaan. Lopeta heti, kun massa on yhtenäinen. Odota 5 min.

✓ **Näin sen pitäisi näyttää:** Massa on pehmeä mutta pysyy kasassa, ei valu.

5 **Jaa tasan**
Jaa taikina kuuteen noin 91 g:n osaan ilman seesamia. Muotoile kosteilla käsillä noin 9 cm:n leveiksi, 1½ cm:n paksuiksi kiekoiksi.

6 **Lisää seesami · kuva 2**
Jaa 12 g seesaminsiemeniä pinnoille, noin 2 g kuhunkin. Paina hyvin kevyesti, jotta siemenet tarttuvat kosteaan pintaan.

✓ **Näin sen pitäisi näyttää:** Kuusi samankokoista kiekkoa ja tilaa niiden välissä.

7 **Paista kypsiksi**
Paista alatasolla 50–60 min. Pohja tuntuu kiinteältä ja sämpylä pitää muotonsa. Tarkista tarvittaessa yksi: sisällä ei saa olla raakaa taikinaa.

8 **Jäähdytä ja halkaise**
Jäähdytä ritilällä täysin, varaa noin 30–45 min. Halkaise sahalaitaveitsellä. Paahda leikkauspinnat ja lisää täytteet vasta juuri ennen syömistä.

1 · Levännyt taikina: yhtenäinen ja muotoiltava.

2 · Ennen paistoa: seesami kuuluu vain pintaan.

Älä vatkaa massaa pitkään. Sekoita vain tasaiseksi, jotta taikinaan ei kerry turhaa ilmaa.

Seesami on mukana laskelmassa. Täytteet ja kastikkeet lasketaan erikseen.

Jos jokin menee pieleen

Ontto tila kuoren alla?
Liian voimakas sekoitus voi kerätä ilmaa. Sekoita seuraavalla kerralla lyhyesti.

Raaka keskusta?
Koko tai uuni vaikuttaa aikaan. Jatka paistoa ja tarkista yksi sämpylä sisältä.

Sämpylä vettyy?
Lämmin leipä tai märkä täyte pehmentää. Jäähdytä, paahda ja täytä viime hetkellä.

Arvio / 1 sämpylä*	184 kcal	14,0 g rasva	8,5 g proteiini	2,3 g hiilihydraatit	8,3 g kuitu

Säilytys. Jäähdytä ritilällä ja säilytä pakattuna alle +6 °C:ssa enintään 2 vrk. Pakasta halkaistuina noin 1 kuukaudeksi.

Allergeenit: kananmuna, manteli, seesami.
*6 yhtä suurta osaa. Laskennallinen arvio.

Avattavat taskuleivät

Pehmeä manteli-jogurttileipä, johon leikataan pieni sivutasku jäähtymisen jälkeen. Taikinan ei tarvitse pullistua ontoksi kuten tavallisen pitan.

Noin 65–75 min
15 min aktiivista

4 leipää
1 resepti

3,6 g
hh / leipä*

Pakastettava
ilman täytteitä

Ainekset

Kuivat

Mantelijauhe, täysrasvainen	120 g
Psyllium, hieno kuorijauhe	15 g
Leivinjauhe	5 g
Jodioitu suola	1 g

Nesteet ja rasva

Kreikkalainen jogurtti, 10 %	100 g
Kananmuna, ilman kuorta	50 g
Vesi	50 ml

Pikaohje

1. Kuumenna uuni 200 °C:seen. Sekoita kuivat ja nesteet erikseen, sitten yhteen.

2. Anna turvota 8 min. Jaa neljään noin 110 g:n osaan.

3. Painele paperien välissä noin 12 × 10 cm:n soikioiksi, noin 1 cm paksuiksi.

4. Paista 22–28 min. Jäähdytä vähintään 20 min ja leikkaa varovasti sivutasku.

Kuvalliset vaiheet s. 14 →

← Ainekset s. 13

Näin onnistut vaihe vaiheelta.

1 **Valmistele uuni**
Kuumenna uuni 200 °C:seen, ylä- ja alalämpö. Vuoraa pelti paperilla ja varaa toinen paperi muotoiluun.

2 **Punnitse ainekset**
Käytä maustamatonta 10 % kreikkalaista jogurttia. Punnitse muna ilman kuorta. Sekoita jogurtti, muna ja vesi tasaiseksi.

3 **Yhdistä kuivat**
Sekoita mantelijauhe, psyllium, leivinjauhe ja suola. Lisää nesteet ja kääntele tasaiseksi, kunnes kuivaa jauhoa ei näy.

4 **Anna turvota · kuva 1**
Odota 8 min. Taikina muuttuu pehmeäksi ja muotoiltavaksi. Älä yritä tehdä siitä vehnätaikinan kaltaista sitkeää palloa.

✓ **Näin sen pitäisi näyttää:** Massa pysyy pehmeänä kasana, ei valu.

5 **Jaa ja painele · kuva 2**
Jaa neljään noin 110 g:n osaan. Painele kahden paperin välissä noin 12 × 10 cm:n soikioiksi, noin 1 cm paksuiksi. Poista päällimmäinen paperi.

✓ **Näin sen pitäisi näyttää:** Soikio on kauttaaltaan samanpaksuinen.

6 **Paista**
Paista keskitasolla 22–28 min. Pinta saa kevyesti väriä, pohja on kiinteä eikä keskusta tunnu raa'an pehmeältä.

7 **Jäähdytä kunnolla**
Siirrä ritilälle ja anna jäähtyä vähintään 20 min. Jos sisus on vielä lämmin ja pehmeä, odota lisää ennen leikkaamista.

8 **Leikkaa sivusta tasku**
Aseta leipä laudalle. Leikkaa pienellä sahalaitaveitsellä sivulta sisään, rauhallisesti keskikerrosta pitkin. Jätä noin 1 cm ehjää reunaa ympäri taskua.

1 · Turvotuksen jälkeen: pehmeä ja yhtenäinen.

2 · Raaka leipä: neljä tasapaksua soikiota.

Tasku tehdään veitsellä: paistossa syntyvää onteloa ei tarvita. Älä leikkaa leipää kämmentä vasten.

Jos reuna murtuu, halkaise leipä kokonaan ja tarjoa kahtena viipaleena. Täytteet eivät sisälly ravintoarvioon.

Jos jokin menee pieleen

Tasku repeää?
Leipä on lämmin tai leikkaus liian lähellä reunaa. Jäähdytä lisää ja jätä reunaa.

Leipä ei pullistu?
Se on odotettua. Tasku leikataan itse; ontto sisus ei ole kypsyyden merkki.

Keskusta jää määräksi?
Soikio on voinut jäädä paksuksi. Jatka paistoa ja tarkista keskusta.

Arvio / 1 leipä*	237 kcal	19,1 g rasva	9,9 g proteiini	3,6 g hiilihydraatit	6,9 g kuitu

Säilytys. Jäähdytä nopeasti ja säilytä pakattuna alle +6 °C:ssa enintään 2 vrk. Pakasta ilman täytteitä noin 1 kuukaudeksi.

Allergeenit: kananmuna, maito, manteli.
*4 yhtä suurta osaa. Laskennallinen arvio.

OSTOSLISTA

Viisi leipää. Yksi selkeä lista.

Määrät riittävät **yhteen erään jokaista viittä reseptiä**: 16 viipaletta, 12 lohkoa, 6 rieskaa, 6 sämpylää ja 4 taskuleipää. Valitse vain ne erät, jotka haluat leipoa.

	Aines	Yhteensä
☐	Mantelijauhe, täysrasvainen	720 g
☐	Psyllium, hieno kuorijauhe	108 g
☐	Pellavansiemen, rouhittu	30 g
☐	Seesaminsiemen	12 g
☐	Kaakao, makeuttamaton	8 g
☐	Leivinjauhe	33 g
☐	Jodioitu suola	8 g
☐	Kumina	2 g
☐	Kananmuna, ilman kuorta	350 g
☐	Valkuainen, ilman keltuaista	220 g
☐	Maitorahka, maustamaton	150 g
☐	Kreikkalainen jogurtti, 10 %	100 g
☐	Voi, suolaton	45 g
☐	Viinietikka	20 g

Munat punnitaan

350 g kokonaista munaa ilman kuoria vastaa noin 7 munaa.

Lisäksi tarvitset 220 g valkuaista, noin 7–8 munasta. Koko vaihtelee; punnitse aina.

Katso pakkausta

Mantelijauhe: täysrasvainen ja hieno.

Psyllium: hieno siemenkuorijauhe, ei kokonaiset siemenet eikä kuitusekoitus.

Rahka ja jogurtti: maustamattomia. Jogurtissa 10 % rasvaa.

Kotoa valmiiksi

Vettä yhteensä 730 ml. Keittiövaaka, 20 cm:n vuoka, uunipelti, leivinpaperi, lasta, ritilä ja sahalaitaveitsi.

Lista näyttää resepteihin käytettävät määrät, ei kaupan pakkauskokoja. Tarkista kaapista leivinjauhe, suola, etikka ja mausteet ennen ostamista.

Leivo tänään. Ota yksi kerrallaan.

01 Jäähdytä

Ritilällä, kunnes sisuskin on jäähtynyt. Älä sulje lämmintä leipää pussiin.

02 → Annoksiksi

Viipaloi tai halkaise. Erottele paperilla, jotta palat eivät jäädy yhteen.

03 → Merkitse

Sulje tiiviisti. Kirjoita nimi ja päivä. Pakasta −18 °C:ssa tai kylmemmässä.

Leipä	Ennen pakastamista	Jääkaappi alle +6 °C	Pakastin*
Manteli-paahtoleipä →	16 viipaleeksi	3 vrk	1–2 kk
Kuminainen tumma leipä →	12 lohkoksi	2 vrk	1 kk
Rahka-mantelirieskat →	Kokonaisina, paperi väliin	2 vrk	1 kk
Hampurilaissämpylät →	Halkaistuina	2 vrk	1 kk
Avattavat taskuleivät →	Ilman täytteitä	2 vrk	1 kk

*Pakastimen ajat ovat parhaan laadun suunnittelua, eivät tarkkoja turvallisuusrajoja. Jääkaappiajat ovat tämän oppaan varovaisia kotikäytön ohjeita. Jäähdytys, puhtaus ja pakkaaminen vaikuttavat säilymiseen.

Sulata ja paahda

Ota tarvittava määrä jääkaappiin sulamaan. Paahda sulanut viipale tai leikkauspinta kevyesti.

Älä yritä irrottaa yhteen jäätyneitä paloja veitsen kärjellä. Anna niiden pehmetä ensin.

Täytä viimeiseksi

Rahka, jogurtti ja kosteat täytteet pehmentävät pintaa. Täytä juuri ennen syömistä.

Jos näkyy hometta, hävitä koko leipä. Pelkkä pilaantuneen kohdan poistaminen ei riitä.

❄ **Pieni erä helpottaa.** Pakasta leivontapäivänä se osuus, jota et syö jääkaappiohjeen aikana. Pakastaminen ei tee vanhasta tai pilaantuneesta ruoasta tuoretta.

SEURAAVA ASKEL

Leipä on hyvä alku. 4 viikon suunnitelma kertoo, mitä syöt aamusta iltaan.

47 reseptiä · 28 päivää

Sisältö	Leipäopas	4 viikon ohjelma
Reseptejä	5	**47**
Ateriasuunnitelma	—	**28 päivää**
Viikko-ostoslistat	—	**Mukana**
Seurantavihko ja Excel	—	**Mukana**

Valmiit ateriat **neljäksi viikoksi**

47 reseptiä saman oppaan sisällä

Ostoslistat **viikko kerrallaan**

Oma seuranta **vihkoon tai Exceliin**

Kanasalaatti fetalla
Esimerkki ohjelmasta

Uunilohi ja parsakaali
Esimerkki ohjelmasta

Tutustu 4 viikon ohjelmaan →

Emma Virtanen

Keto-asiantuntija · yli 5 vuotta omaa keto-kokemusta

Ravintoarviot: Fineli, THL, CC BY 4.0; laskettu reseptin ainesmääristä. Hiilihydraatit tarkoittavat imeytyviä hiilihydraatteja; kuitua ei vähennetä uudelleen. Kuvat: tekoälyllä luotuja havainnekuvia.