

LUOMU PORKKANAPANNARI

10 annosta | à 120 g | saanto 1,2 kg

Käyttöpaino	Ruoka-aine
0,600 kg	luomu maitojuoma
0,200 kg	luomu kananmuna
0,030 kg	luomu rypsiöljy
0,220 kg	luomu vehnä jauho
0,100 kg	luomu porkkanasose, pakaste
0,150 kg	luomu porkkana
0,006 kg	suola
0,001 kg	luomu kuivattu rakuuna



Vinkit ja kommentit

- kuohkea ja kauniin väriinen pannukakku
- porkkanasta tulee kiva makea maku
- soseen ansiosta sokeria ei tarvitse lisätä
- kasviksia saadaan upotettu reseptiin helposti
- raasteen ja soseen yhdistelmällä saa maun, rakenteen ja värin herkulliseksi

1. Sulata sose, raasta porkkana.
2. Lisää nesteeseen kananmunat, öljy, jauhot ja mausteet. Sekoita hyvin ja anna turvota mielellään yön yli.
3. Lisää massaan porkkanasose ja -raaste. Sekoita ja kaada voideltuun vuokaan.
4. Kypsennä 175-180 C noin 25-30 minuuttia.

Resepti, vakiointi ja testaus: Terhi Paldan, tuotekehittäjä, ISS Palvelut Oy



LUOMU PORKKANAPANNARI

10 annosta | à 120 g | saanto 1,2 kg

LUOMUTON

Raaka-aineet	Paino	Hinta €/kg	Luomua
maitojuoma	0,600 kg	2,00 €	
kananmuna	0,200 kg	3,53 €	
rypsiöljy	0,030 kg	5,06 €	
vehnäjauho	0,220 kg	1,28 €	
porkkanasose, pakaste	0,100 kg	2,88 €	
porkkana, kuorittu	0,150 kg	2,01 €	
suola	0,006 kg	0,79 €	
kuivattu rakuuna	0,001 kg	64,97 €	

Ravintosisältö 100 g

Energia	127 kcal
Rasva	4,73 g 34 %
josta tyydyttyneitä	0,61 g 13 %
Hiilihydraatti	14,88 g 47 %
Sokerit	2,58 g 17 %
Proteiini	5,37 g 17 %
Ravintokuitu	1,11 g
Suola	0,56 g

ANNOKSEN
HINTA
0,30 €

LUOMU-
PROSENTTI
0 %

LUOMU

Raaka-aineet	Paino	Hinta €/kg	Luomua
maitojuoma	0,600 kg	2,66 €	X
kananmuna	0,200 kg	6,82 €	X
rypsiöljy	0,030 kg	6,94 €	X
vehnäjauho	0,220 kg	1,61 €	X
porkkanasose, pakaste	0,100 kg	8,72 €	X
porkkana, pesty	0,150 kg	2,27 €	X
suola	0,006 kg	0,79 €	
kuivattu rakuuna	0,001 kg	86,68 €	X

Ravintosisältö 100 g

Energia	124 kcal
Rasva	4,76 g 35 %
josta tyydyttyneitä	0,98 g 21 %
Hiilihydraatti	14,24 g 46 %
Sokerit	2,45 g 17 %
Proteiini	5,18 g 17 %
Ravintokuitu	0,64 g
Suola	0,57 g

ANNOKSEN
HINTA
0,48 €

LUOMU-
PROSENTTI
100 %

Resepti, vakiointi ja testaus: Terhi Paldan, tuotekehittäjä, ISS Palvelut Oy

