

Lukijoiden sydänystävällisemmät reseptit

Näin muuttui vaasalaisen **Paulan** lempiruoka **lasagne** sydänystävälliseksi.

Mirva kirjoitti: "Moi! Katsoin Hei me leivotaan –ohjelman, jossa tehtiin herkullisen näköisiä **kinkkunyyttejä**. Nyytit taitavat kuitenkin olla todella rasvaisia (perunavoitaikinapohja!) ja suolaakin tulee runsaasti täytteen fetajuustosta. Voisitteko tehdä reseptistä terveellisemmän?"

Liisa tahtoo tietää saako **peruspullasta** sydänystävällisemmän. Kyllä saa!

Neidin mokkapaloista saatiin sydänystävällisempiä vain yhtä raaka-ainetta muuttamalla.

Mymmelikin kaipaa mokkanautintoa, josta sydänkin voisi nauttia. **Mokkakakku**.

Ruuneperi haluaa tuunata lempiruokansa **Runebergin tortut**

Mymmelin munkit muuttuvat uunissa **pusu-pulliksi**

Hellevi sanoo: "Maukas piirakka, mutta aika rasvainen. Haluaisin keveämmän version." **Kevyemmän persikkapiiraan löydät täältä**.

Kokkailija kertoo: "Ihanan rapeita pikkuleipiä, mutta kevyempiä saisivat olla..."

Suklaaruutujen keventäminen on vaikeaa muuttamatta koko leivonnaisen ideaa. Rasvan laatuun kannattaa tässä tapauksessa kiinnittää mieluummin huomiota. Herkkuhetki silloin tällöin ei kaada muuten tasapainoista ruokavaliota.

Jane kirjoittaa **punaherukkapiiraasta**: "Juuri nyt ajankohtainen herkku, mutta vähän vanhanaikainen. Voiko lisätä leseitä esim?"

Joulutontun herkkuruokaa ovat luonnollisesti **piparit**. Tonttukin tietää, että rasvan laadulla on väliä: "Hei! joulu lähestyy vähitellen nii mitenkäs tuon piparipurkin saisi täytettyä terveellisemmin?"

Anjuska haluaa selkeän, sydänystävällisen reseptin sekä **lihapullien** että **porsaankyljysten** tekemiseen.

Cheesecake sanoo: "Hei! Juustokakku keksipohjineen on niin hyvää, mutta niin rasvaista ja sokerista! Itse juusto-osuus on helppo keventää, mutta löytyisikö teiltä ohje huippukeveisiin pikkuleipiin, joita voisi käyttää pohjaan?"

Ravitsemusasiantuntijamme sulkeutui keittiöön kokeilemaan eri kakkupohjia. Hän kertoo:

"Pikkuleipien valmistuksessa rasvalla on olennainen merkitys. Ne antavat leivonnaisille juuri oikean rapean ja suussa sulavan rakenteen yhdessä sokerin ja muiden aineiden kanssa. Sen vuoksi pikkuleipien valmistus vähäisemmällä rasva- ja sokerimäärillä on kotikeittiössä vaikeaa ilman, että rakenne ja maku kärsivät. Juustokakun, joko hyydytetyn tai uunissa paistetun, voi kuitenkin valmistaa sydänystävällisemmin **seuraavilla ohjeilla**."

Kovin ovat persoja makealle nämä Sydän-verkkolehden lukijat. **Sini** kysyy **suklaamuffinssien** perään.



Herkkusuun paranneltu piimäpiirakka.

Hulluna maksaan toivoi **terveellisemmän maksalaatikon** reseptin.

Sinikka K:n reseptistä tuunattiin **kevyempi broileripiirakka**

Riikka kertoo:"Tämä on ihan **MUST** herkkuruokani! Ja epäterveellinen, kyllä. Voisiko siitä saada mitenkään terveellisempää, niin että maku pysyisi edes vähän samankaltaisena? Yritän syödä terveellisesti, mutta tätä on pakko saada aina silloin tällöin."Riikan toive toteutuu **täällä**.

Näin **Minnan pitsasta** tuunattiin parempi.

Riikan lähettämä **aura-lohipastan ohje** "sydämistyi".

Porotar heitti jouluisen haasteen: **poronkärityksestä** mahdotontako muka tehdä sydänystävällistä?

