

ATERIASUUNNITELMA

VIIKKO 5



OHJEITA

Tervetuloa ateriasuunnitelman pariin! Ennen aloitusta annamme muutaman vinkin ateriasuunnitelman noudattamiseen.



Jokainen ateria on samanarvoinen, eli voit hyvin muutella aterioiden paikkoja tai korvata jonkin aterian toisella.



Ruokajuomaksi suosittelimme vettä. Voit kuitenkin juoda myös vichyä ja sokeroimattomia virvoitusjuomia. **Kahvia tai teetä** voi hyvin myös juoda, ja lorauttaa kuppiin myös vähän **kahvimaitoa**.



Voit lisätä mausteita oman makusi mukaan. Kannattaa katsoa ettei mausteseokset kuitenkaan sisällä sokeria.



Jos olet jollekin ruoka-aineelle allerginen tai et jostain syystä halua syödä jotain, voit valita korvaavan raaka-aineen ruoka-ainetaulukon kyseisestä kategoriasta, eli esim. proteiinin voi korvata toisella proteiininlähteellä. Esimerkiksi pähkinät toimivat hyvänä rasvanlähteenä ja niitä on käytetty resepteissä jonkin verran, ne suosittelimme korvaamaan siemenillä. [**Raaka-aineiden korvaavuudet löytyy tästä taulukosta.**](#)



Viikkomateriaalit sisältävät viikoittaisen herkkureseptin, jota voit hyödyntää mielitekoateriaalla. Mielitekoaterian voit nauttia kerran viikossa valitsemanasti ajan kohtana.

Resepteissä ja ostoslistoissa on sulkeissa **lihattomat vaihtoehdot**.

	AAMIAINEN	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILLALLINEN
Päivä 1	Appelsiinirahka	Curry-kanakeitto 1. annos	Kukkakaali-kurkkusalaatti 1. annos	Meksikonpata 1. annos
Päivä 2	Appelsiinirahka	Curry-kanakeitto 2. annos	Kukkakaali-kurkkusalaatti 2. annos	Meksikonpata 2. annos
Päivä 3	Appelsiinirahka	Curry-kanakeitto 3. annos	Kukkakaali-kurkkusalaatti 3. annos	Meksikonpata 3. annos
Päivä 4	Välimeren munakas 1. annos	Kalapuikot ja kasvis-ranskalaiset 1. annos	Feta-lihamureke ja porkkanapyree 1. annos	Päärynä-kaurapaistos 1. annos
Päivä 5	Välimeren munakas 2. annos	Kalapuikot ja kasvis-ranskalaiset 2. annos	Feta-lihamureke ja porkkanapyree 2. annos	Päärynä-kaurapaistos 2. annos
Päivä 6	Välimeren munakas 3. annos	Kalapuikot ja kasvis-ranskalaiset 3. annos	Feta-lihamureke ja porkkanapyree 3. annos	Päärynä-kaurapaistos 3. annos
Päivä 7	Välimeren munakas 4. annos	Kalapuikot ja kasvis-ranskalaiset 4. annos	Feta-lihamureke ja porkkanapyree 4. annos	Päärynä-kaurapaistos 3. annos

5. VIIKON RESEPTIT

Ostoslista kolmelle ensimmäiselle päivälle	4
Appelsiinirahka	5
Curry-kanakeitto	6
Kukkakaali-kurkkusalaatti	7
Meksikonpata	8

Ostoslista neljälle seuraavalle päivälle	9
Välimeren munakas	10
Kalapuikot ja kasvisranskalaiset	11
Feta-lihamureke ja porkkanapyree	12
Päärynä-kaurapaistos	13
Vadelmasorbetti	14

OSTOSLISTA KOLMELLE ENSIMMÄISELLE PÄIVÄLLE

SUOJARAVINTEET TUOREET naiset/miehet:

- ☐ 90 g banaania
- ☐ 150 / 300 g appelsiinia
- ☐ 2 / 3 sipulia
- ☐ 3 / 5 valkosipulinkynttä
- ☐ 300 / 400 g kukkakaalia
- ☐ 1 kurkku
- ☐ 1 (suippo)paprika
- ☐ Halutessasi keiton ja salaatin päälle tuoretta koriante-
ria tai lehtipersiljaa
- ☐ Halutessasi meksikon padan päälle minttua tai lehti-
persiljaa

HIILIHYDRAATIN LÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 75 / 120 g riisiä

PROTEIINIINLÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 450 / 750 g rahkaa
- ☐ 300 / 450 g kanasuikaleita (tai 240 / 375 g Mifu-suikalei-
ta)
- ☐ 200 / 350 g jauhelihaa rasvaa max. 10 % (tai 140 / 230 g
Nyhtökaura (Mexico))
- ☐ 300 / 450 g lämminsavulohta tai muuta savukalaa (tai
210 / 300 g härkistä)
- ☐ 1 prk (380/230 g) kidneypapuja suolaliemessä

RASVANLÄHTEET naiset/miehet:

- ☐ 30 / 45 g mantelijauhoa tai 75 / 150 g turkkilaista jogurttia
- ☐ 90 / 135 g maapähkinävoita tai tahinia
- ☐ 60 / 90 g pähkinöitä tai siemeniä
- ☐ 200 / 400 g ruokakermaa (10 %) tai kookosmaitoa (10 %)
- ☐ 30 / 45 g paahdettua seesamiöljyä tai rypsi- tai oliiviöljyä
- ☐ 40 / 60 g oliivi- tai rypsiöljyä

MAUSTEET:

- ☐ suolaa
- ☐ mustapippuria
- ☐ 1 kasvisliemikuutio
- ☐ paprikajauhetta
- ☐ curry-jauhetta
- ☐ oreganoa
- ☐ 1 tuore chili tai ripaus chilirouhetta
- ☐ valkoviini- tai riisietikkaa

SUOJARAVINTEET PAKASTEET TAI SÄILYKKEET naiset/miehet:

- ☐ 450 / 600 g wok-vihanneksia (pakaste)
- ☐ tomaattipyreetä

HUOM!
Muista tarkistaa
kaapit ennen
kaupassa
käyntiä!

AAMIAINEN – päivät 1, 2 ja 3

APPELSIINIRAHKA

ANNOKSET 1 ANNOS

VALMISTUSAIKA 10 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

150 g rahkaa
10 g mantelijauhoa tai 25 g turkkilaista jogurttia
30 g maapähkinävoita tai tahinia
50 g appelsiinia
30 g banaania

MIEHEN ANNOS

250g rahkaa
15g mantelijauhoa tai 50 g turkkilais-ta jogurttia
45g maapähkinävoita tai tahinia
100g appelsiinia
30g banaania

1. Kuori appelsiini ja pilko paloiksi.
2. Sekoita rahkaan mantelijauho tai turkkilainen jogurtti, puolet maapähkinävoista tai tahinista ja appelsiinista.
3. Siivuta banaani.
4. Asettele rahkan päälle loput appelsiinista, banaanista ja maapähkinävoista tai tahinista.



CURRY-KANAKEITTO

ANNOKSET 3 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 30 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

300 g kanasuikaleita (tai 240 g Mifu-suikaleita)
20 g oliivi- tai rypsiöljyä
1 sipuli
450 g wok-vihanneksia (pakaste)
7 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
1 tl paprikajauhetta
1 tl curry-jauhetta
½ tl mustapippuria
200 g ruokakermaa (10 %) tai kookosmaitoa (10 %)
Halutessasi päälle tuoretta korianteria tai lehtipersiljaa

MIEHEN ANNOS

450 g kanasuikaleita (tai 375 g Mifu-suikaleita)
30 g oliivi- tai rypsiöljyä
1 sipuli
600 g wok-vihanneksia (pakaste)
7 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
1 ½ tl paprikajauhetta
1 ½ tl curry-jauhetta
½ tl mustapippuria
400 g ruokakermaa (10 %) tai kookosmaitoa (10 %)
Halutessasi päälle tuoretta korianteria tai lehtipersiljaa

1. Pilko ja kuori sipuli.
2. Kuulota sipuli öljyssä kattilassa. Lisää kana- tai Mifu-suikaleet.
3. Lisää vesi kattilaan. Lisää kiehuvaan veteen liemikuutio.
4. Lisää wok-vihannekset ja loput mausteet.
5. Anna hetki kiehua, niin että vihannekset ovat pehmeenneet.
6. Lisää lopuksi ruokakerma tai kookosmaito sekä halutessasi päälle lehtipersiljaa tai korianteria.



KUKKAKAALI-KURKKUSALAATTI

ANNOKSET 3 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

300 g kukkakaalia
1 kurkku
½ tuore chili tai ripaus chilirouhetta
½ ruukkua tuoretta korianteria tai lehtipersiljaa
2 rkl valkoviini- tai riisietikkaa
30 g paahdettua seesamiöljyä tai rypsi- tai oliiviöljyä
⅔ tl suolaa
1 valkosipulinkynsi hienonnettuna
300 g lämminsavulohta tai muuta savukalaa (tai 210 g Härkistä)
60 g pähkinöitä tai siemeniä

MIEHEN ANNOS

400 g kukkakaalia
1 kurkku
½ tuore chili tai ripaus chilirouhetta
½ ruukkua tuoretta korianteria tai lehtipersiljaa
3 rkl valkoviini- tai riisietikkaa
45 g paahdettua seesamiöljyä tai rypsi- tai oliiviöljyä
1 tl suolaa
2 valkosipulinkynttä hienonnettuna
450 g lämminsavulohta tai muuta savukalaa (tai 300 g Härkistä)
90 g pähkinöitä tai siemeniä

1. Siivuta tai pilko kukkakaali
2. Puolita kurkku pitkittäin ja koverra lusikalla siemenet pois (näin salaattista ei tule niin vetistä). Leikkaa kurkku puolikuu-siivuiksi.
3. Hienonna tai viipaloi chili. Hienonna myös korianteri tai lehtipersiljä ja valkosipulinkynsi.
4. Sekoita kaikki ainekset kulhossa ja anna maustua noin puoli tuntia.
5. Syö kalan tai Härkiksen kanssa.



MEKSIKONPATA

ANNOKSET 3 ANNOSTA

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA
KOKONAISVALMISTUSAIKA 45 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 (suippo)paprika
20 g öljyä
¾ dl valkoviinietikkaa
200 g jauhelihaa tai 140 g Nyhtökaura (Mexico)
4 dl vettä
2 rkl tomaattipyreetä
1 tl paprikajauhetta
1 tl oreganoa
½ tl chilirouhetta ½ tuore chili
1 tl suolaa
75 g riisiä
1 prk (380/230 g) kidneypapuja suolaliemessä
Halutessasi päälle minttua tai lehtipersiljaa

MIEHEN ANNOS

2 sipuli
3 valkosipulinkynttä
1 (suippo)paprika
30 g öljyä
1 dl valkoviinietikkaa
350 g jauhelihaa tai 230 g Nyhtökaura (Mexico)
5 dl vettä
3 rkl tomaattipyreetä
1 ½ tl paprikajauhetta
1 ½ tl oreganoa
⅔ tl chilirouhetta tai ½ tuore chili
1 ½ tl suolaa
120 g riisiä
1 prk (380/230 g) kidneypapuja suolaliemessä
Halutessasi päälle minttua tai lehtipersiljaa

1. Kuori ja pilko sipulit ja valkosipulinkyntset.
2. Pese, halkaise ja poista paprikoista siemenet. Pilko paprikat.
3. Kuumenna öljy kattilassa tai padassa. Lisää joukkoon sipulit ja paprikat muutamaksi minuutiksi paistumaan.
4. Lorauta kuumaan kattilaan etikka, niin että se kihauttaa ja haihtuu.
5. Lisää seuraavaksi jauheliha tai nyhtökaura. Ruskista hetki.
6. Lisää pataan vesi, riisi, tomaattipyree ja mausteet. Hauduta pataa miedolla lämmöllä 15- 20 minuuttia, niin kauan että riisi on kypsää. Tarkista välillä nesteen määrä, jos tuntuu, että pata kuivuu, niin lisää vähän vettä.
7. Lisää haudutuksen loppuvaiheessa pavut.
8. Silppua halutessasi joukkoon tuoretta minttua tai lehtipersiljaa. Potkua halutessasi voit lisätä myös chiliä.



OSTOSLISTA NELJÄLLE SEURAAVALLE PÄIVÄLLE

SUOJARAVINTEET TUOREET naiset / miehet:

- ☐ 100 / 150 g kirsikkatomaatteja
- ☐ 11 / 17 porkkanaa
- ☐ 2 / 3 punajuurta
- ☐ 1 palsternakka
- ☐ 1 / 2 valkosipulinkynttä
- ☐ 400 / 600 g päärynää
- ☐ 1 sitruuna
- ☐ 1 / 1 ½ rkl sitruunanmehua
- ☐ Halutessasi munakkaan päälle tuoretta basilikaa

HIILIHYDRAATIN LÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 100 / 160 g kaurahiutaleita

PROTEIININLÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 8 / 12 kananmunaa
- ☐ 400 / 600 g jauhelihaa (tai 400 / 600 g vege-jauhista*)
- ☐ 600 / 1 000 g maitorahkaa

RASVANLÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 150 / 300 g kermaa (10 %)
- ☐ 70 / 100 g oliiveja
- ☐ 150 / 300 g fetajuustoa
- ☐ 200 / 400 g kermaviiliä
- ☐ 40 / 60 g maapähkinävoita
- ☐ 60 / 90 g mantelijauhoja
- ☐ 50 / 75 g oliivi- tai rypsiöljyä

MAUSTEET:

- ☐ suolaa
- ☐ mustapippuria
- ☐ basilikaa
- ☐ valkosipulijauhetta
- ☐ sipulijauhetta
- ☐ paprikajauhetta
- ☐ tilliä
- ☐ kardemummaa
- ☐ kanelia
- ☐ vaniljajauhetta

SUOJARAVINTEET PAKASTEET TAI SÄILYKKEET naiset / miehet:

- ☐ 100 / 130 g tomaattipyrettä

PROTEIININLÄHTEET (pakasteet).

- ☐ 400 / 600 g seitä (pakaste) (tai 400 / 600 g tofua)

HUOM!
Muista tarkistaa
kaapit ennen
kaupassa
käyntiä!

*Jos käytät vege-jauhista, voi olla hyvä varata psylliumia pitämään mureketaikinaa kasassa.

VÄLIMEREN MUNAKAS

ANNOKSET 4 ANNOSTA

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA
KOKONAISVALMISTUSAIKA 35 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

8 kananmunaa
150 g kermaa (10 %)
60 g fetajuustoa paloina
70 g oliiveja halkaistuna
100 g kirsikkatomaatteja halkaistuna
2 tl basilikaa
1 tl valkosipulijauhetta
1 tl mustapippuria
riipaus suolaa
Halutessasi tuoretta basilikaa

MIEHEN ANNOS

12 kananmunaa
300 g kermaa (10 %)
120 g fetajuustoa paloina
100 g oliiveja halkaistuna
150 g kirsikkatomaatteja halkaistuna
3 tl basilikaa
1 ½ tl valkosipulijauhetta
1 ½ tl mustapippuria
riipaus suolaa
Halutessasi tuoretta basilikaa

1. Riko kananmunat kulhoon ja sekoita joukkoon kerma. Mausta suolalla, valkosipulijauheella ja mustapippurilla. Laita vuokaan leivinpaperi pohjalle ja kaada munakasmassa vuokaan.
2. Lisää pilkotut tomaatit ja oliivit sekä fetajuusto tasaisesti joka puolelle.
3. Ripottele päälle kuivattu basilika.
4. Kypsennä 210-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia.



Vinkki! Jos et halua käyttää oliiveja voit korvata oliivit naiset 15 g ja miehet 30 g fetaa.

LOUNAS – päivät 4, 5, 6 ja 7

KALAPUIKOT JA KASVISRANSKALAISET

ANNOKSET 4 ANNOSTA

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA
KOKONAISVALMISTUSAIKA 1 TUNTI

NAISEN ANNOS

400g seitä (pakaste) (tai 400 g tofua)
60g mantelijauhoja
½ tl sipulijauhetta
½ tl paprikajauhetta
½ tl suolaa
riipaus mustapippuria
1 sitruuna

JUURESRANSKALAISET NAISEN ANNOS

3 porkkanaa
2 punajuurta
1 palsternakka
10 g oliivi- tai rypsiöljyä
riipaus suolaa ja mustapippuria

KASTIKE NAISEN ANNOS

200 g kermaviiliä
2 rkl sitruunamehua
riipaus suolaa ja mustapippuria
1 tl tilliä

MIEHEN ANNOS

600g seitä (pakaste) (tai 600 g tofua)
90g mantelijauhoja
⅔ tl sipulijauhetta
⅔ tl paprikajauhetta
⅔ tl suolaa
riipaus mustapippuria
1 sitruuna

JUURESRANSKALAISET MIEHEN ANNOS

5 porkkanaa
3 punajuurta
1 palsternakka
15 g oliivi- tai rypsiöljyä
riipaus suolaa ja mustapippuria

KASTIKE MIEHEN ANNOS

400 g kermaviiliä
4 rkl sitruunamehua
riipaus suolaa ja mustapippuria
2 tl tilliä

Vinkki! Voi olla että joudut käyttämään kahta peltiä tai vuokaa. Jos sinulla on kiertoilmauuni voit paistaa kahdessa tasossa kaikki kerralla. Perinteisessä uunissa paistaminen onnistuu kerralla jos vaihdat välillä peltien paikkaa, niin että molemmat ruskistuvat myös päältä.

1. Ota sei hetkeksi sulamaan, jotta saat pa-loiteltua sen suorakaiteen muotoisiksi pa-loiksi. Jos käytät tofua, viipaloi se ja kuivaa viipaleet talouspaperilla.
2. Purista sitruunasta mehu pieneen kulhoon. Erottele kastikkeen mehu.
3. Sekoita mausteet mantelijauhoon.
4. Kasta sein palaset ensin sitruunamehussa ja pyörittele sitten mantelijauhoseokses-sa.
5. Laita palat leivinpaperoidulle pellille tai reilunkokoiseen vuokaan.
6. Kuori ja viipaloi vihannekset. Tee vihannek-sista suorakaiteen muotoisia pieniä suu-paloja.
7. Levittele vihannekset pellille. Levittele vi-hannesten päälle öljyä ja sekä mausteet.
8. Laita uuniin paistumaan 200 asteeseen reiluksi puoleksi tunniksi niin, että vihan-nekset sekä sei ovat kypsyneet ja saaneet ruskeaa väriä.
9. Sekoita kastike paistumisen aikana lisää-mällä mausteet ja sitruunamehu kermavii-lin joukkoon.



FETA-LIHAMUREKE JA PORKKANAPYREE

ANNOKSET 4 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 1 TUNTI

NAISEN ANNOS MUREKE

400 g jauhelihaa (tai 400 g vege-jauhista)
1 tl paprikajauhetta
 $\frac{2}{3}$ tl suolaa
1 tl mustapippuria
100 g tomaattipyrettä
90 g fetaa

NAISTEN ANNOS PORKKANAPYREE

8 porkkanaa
1 valkosipulinkynsi
1 tl suolaa
20 g oliivi- tai rypsiöljyä

MIEHEN ANNOS MUREKE

600 g jauhelihaa (tai 600 g vege-jauhista)
1 $\frac{1}{2}$ tl paprikajauhetta
1 tl suolaa
1 $\frac{1}{2}$ tl mustapippuria
130 g tomaattipyrettä
180 g fetaa

MIEHEN ANNOS PORKKANAPYREE

12 porkkanaa
2 valkosipulinkynttä
1 tl suolaa
30 g oliivi- tai rypsiöljyä

1. Laita jauheliha tai vege-jauhis kulhoon ja lisää mausteet. Sekoita kaikki tasaiseksi. (Jos käytät vegejauhista voit lisätä sitkoa sekoittamalla 1 tl psylliumia ja $\frac{1}{2}$ dl vettä.)
2. Kauli mureke levyksi leivinpaperin päällä. Levitä murekelevyn päälle tomaattipyree ja murustele fetajuusto.
3. Kääri rullaksi alareunasta alkaen, nipistele sauma ja päädyt hyvin umpeen.
4. Siirrä murekerulla leivinpaperin päällä uunipellille. Paista uunin keskiosassa 200 asteessa n. 30 min tai kunnes mureke on kypsä.
5. Murekkeen kypsyessä kuori ja pilko porkkanat kiekoina. Kuori valkosipulinkynsi.
6. Lisää ainekset kattilaan ja lisää vettä niin että vihannekset peittyvät. Anna kiehua 10–15 minuuttia tai kunnes porkkanat ovat kypsiä.
7. Kaada porkkanoista ylimääräinen vesi talteen.
8. Laita porkkanat, öljy, suola ja valkosipulinkynsi tehosekoittimeen (jos sinulla ei ole tehosekoitinta niin sauvasekoitin tai perunanuija käy yhtä hyvin) ja aja sileäksi pyreeksi. Lisää keitin-vettä, jos pyree tuntuu liian paksulta.



ILLALLINEN – päivät 4, 5, 6 ja 7

PÄÄRYNÄ-KAURAPAISTOS

ANNOKSET 4 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 45 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

400 g päärynää
1 rkl sitruunanmehua
1 tl kardemummaa
1 tl kanelia
40 g maapähkinävoita
20 g rypsiöljyä
100 g kaurahiutaleita

LISÄKSI NAISEN ANNOS

600 g maitorahkaa
vaniljajauhetta

MIEHEN ANNOS

600 g päärynää
1 ½ rkl sitruunanmehua
1 ½ tl kardemummaa
1 ½ tl kanelia
60 g maapähkinävoita
30 g rypsiöljyä
160 g kaurahiutaleita

LISÄKSI MIEHEN ANNOS

1 000 g maitorahkaa
vaniljajauhetta

1. Jos haluat, voit kuoria päärynät, mutta se ei ole välttämätöntä. Leikkaa päärynät kuutioiksi tai siivuiksi, ja kaada ne leivinpaperoituun uunivuokaan. Mausta sitruunamehulla ja kardemummalla.
2. Sekoita kulhossa maapähkinävoi, öljy ja kaneli. Lisää kaurahiutaleet ja sekoita. Levitä kauraseos päärynöiden päälle.
3. Paista 200-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia.
4. Syö vaniljalla maustetun rahkan kanssa.



VADELMA SORBETTI

Halutessasi kerran viikossa herkutella, voit valmistaa tämän herkun. Tämä resepti on tarkoitettu jälkiruuksi yhdelle aterialle viikossa.

ANNOKSET 1 ANNOS

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA

KOKONAISVALMISTUSAIKA 2 TUNTIA 30 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

2 kananmunan valkuaista
100 g vadelmia
½ tl vaniljajauhetta
1 rkl kookoshiutaletta
1 rkl erytritolia
2 rkl limen mehua
Päälle tuoreita marjoja ja kookoshiutaleita

MIEHEN ANNOS

3 kananmunan valkuaista
150 g vadelmia
½ tl vaniljajauhetta
2 rkl kookoshiutaletta
1 ½ rkl erytritolia
3 rkl limen mehua
Päälle tuoreita marjoja ja kookoshiutaleita

HUOM!
Tämän reseptin aineksia ei ole ostoslistassa. Tämän voit valmistaa halutessasi.



1. Vatkaa valkuaisiet kovaksi vaahdoksi.
2. Muussaa vadelmat. Sekoita joukkoon vaniljajauhe, limen mehu, kookoshiutaleet ja erytritoli.
3. Sekoita vadelmasose valkuaisvaahtoon.
4. Marjat saavat jäädä sekaan sattumiksi, mutta pyri saamaan seoksesta tasaisen pinkkiä.
5. Jos käytät jäätelökonetta, valmista sorbetti koneen ohjeiden mukaan. Muussa tapauksessa kumoa seos pakastuksen kestäväseen astiaan ja pakasta 2-3 tuntia. Sekoita massaa muutama kerran tunnin aikana.