

Makaroni

Makaroni on hyvää vaihtelua ruokavalioon. Valmistus on helppoa: tarvitaan vain kaulin, vettä ja vehnäjauhoa. Puristuskoneella saa toki tiiviimpää tulosta.

Valmistusohje

- vehnäjauhoja
- (täysjyväjauhoja)
- vettä

Sekoita sopivaan määrään vettä vehnäjauhoja, kunnes taikinasta muodostuu kiinteätä. Jos haluat enemmän ravinteita, lisää myös täysjyväjauhoja. Grahamjauhot ovat kokojyvävehnää. Kauli sitten levy ja veitsellä tee haluamasi levyisiä suikaleita. Siirrä sitten suikaleet siten toiselle alustalle, etteivät ne koske toisiinsa ja takerru kiinni. Kuivata suikaleet huoneilmassa 1-2 vuorokautta, katkaise sitten täysin kuivuneet suikaleet paloiksi ja laita purkkiin säilytykseen. Voit myös olla katkomatta, jolloin tulee nauhaspaghettia.