

Perinneruokailta 4.11.2021 Helkulla

- kovaohranen, munavoi, uunikasvikset, porkkana-puolukkapiirakka, kahvi/tee

LUUMÄKI
Kovaohranen, uunimunavoi, puolukkaröpsö
Kovaohranen
4 dl kermaa
2 tl (myös hapan käy)
600 g suolaa
108 ohrajuhoja



Uunimunavoi
3 munaa
1/2 l maitoa
1 tl suolaa
Muna miehee ja yks yhteiseks. Munat rikot-
taa ja seivotetaan (ei vatkata).
Savipottii lisätää hyppyselline suolaa se-
kä maito. Oikee hyvää jos tahtoo, nokare
voita. Paistetaan vienos uunin.

Kovaohrasta ja munavoita tekeillä.





Valmis perinneruokapöytä.
Huom! Kuvamanipulaatio...





Ja eikun syömään.





Anneli tarinoi osteopaattikokemuksistaan ja nauratti läsnäolevia.

