



Polar Crepes,
voila!

**Ravintorikkaita välipaloja
taaperosta mummuun ja vaariin.**

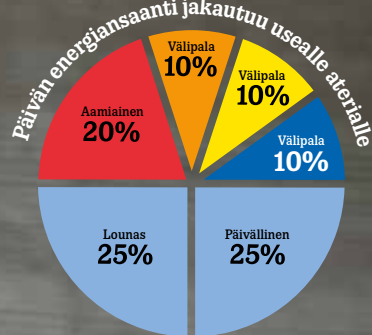
Quin
EXPOSITION M
le musée parisien
L
ADRIEN RAUVEL
« 11 mars 1905, Boud
dans le monde de sa dévotion
résumé au cours d'un entretien
Mère lui: « Elle porte le deuil
depuis qu'elle a perdu son mari
le fils, elle se sent seule et triste
qu'elle reste dans un état de
et sans joie, dans un état de
d'un malheur », mais le chef de
avait-elle comme à un mystère
que, depuis lui, elle se sent
changement d'âme. C'est
malade, les larmes ne sont plus
et les sangs commencent à
d'appeler à la vie, à la joie, à la
D'un côté à l'autre, la dévotion
dans le monde. Les hommes et les
et les, le salut des âmes et les
avec les masques de la vie.

Virkistävä välipala – PolarCrepes

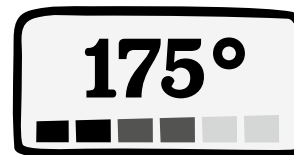
Aamiaisen ja välipalat muodostavat puolet päivittäisestä ravinnonsaannista. Siksi ei ole yhdentekevää, mitä välipalaksi tarjotaan. Tässä esitteessä annamme herkullisia, kaikille maistuvia välipalavinkkejä, joiden perustana on Tunturirieska ruisjuuri.

Vinkeissä yhdistyvät helposti työstettävä Tunturirieska, ranskalainen crepes ja ravitsemussuositukset. Rieskat on helppo toteuttaa ja vain muutamalla perusraaka-aineella saadaan mukavia makuelämyksiä. Pikainen kuumennus uunissa antaa rieskalle rapeutta, ja anospaloiksi leikattu välipala on myös helppoa sormin syötävää.

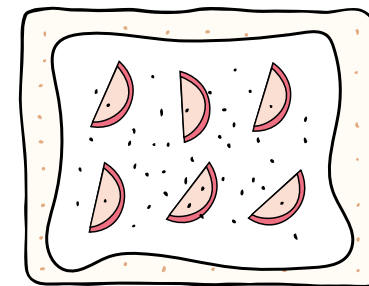
Säännöllinen ateriarytmi jaako-
tettuna pienillä ravitsevilla välipaloilla
pitää virkeyttä yllä ja asiakkaat tyyty-
väisinä.



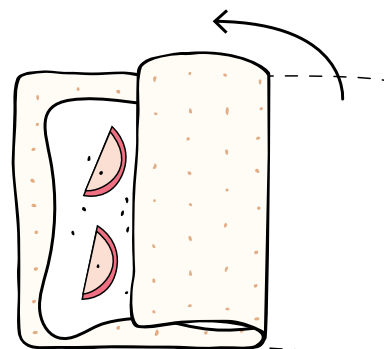
Helppoa ja nopeaa, näin onnistut!



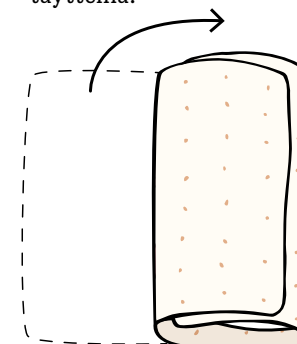
1. Laita uuni päälle 175 asteeseen.



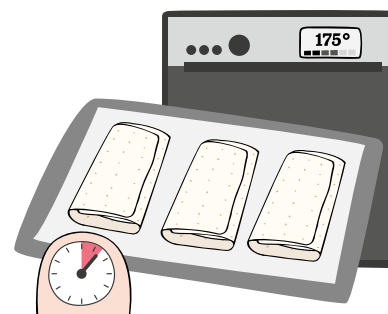
2. Aseta rieska työskentelyalustalle ja tummempi puoli alaspäin. Päälystä täytteillä.



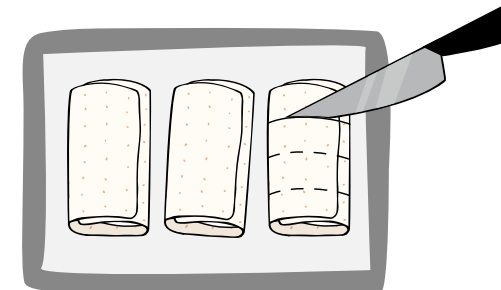
3. Taita kolmannes rieskasta päälle.



4. Taita vastakkainen kolmannes päälle niin, että syntyy PolarCrepe.



5. Aseta rieskat pellille ja paista uunissa.



6. Leikkaa neljään osaan ja tarjoile.



PolarCrepes,
voila!

Suklaabansku



1. Sekoita tuorejuusto, kaakao ja tomusokeri.



2. Levitä seos tasaisesti koko rieskalle. Halutessasi ripottele pinnalle karamellisoidut auringonkukansiemenet rapeutta tuomaan.



VINKKI! Karamellisoitu aurionkukansiemen

25 g auringonkukansiemeniä
12 g tomusokeria

Sekoita siemenet ja sokeri pannulla ja paahda, kunnes sokeri sulaa. Siirrä siemenet leivinpaperille ja anna jäähtyä. Säilytä suljetussa astiassa, kosteudelta suojassa.

3. Aseta päälle kerros banaaniviipaleita. Taita ja asettele pellille. Paista kiertoilmauunissa 175 asteessa noin 6 minuuttia. Leikkaa neljään osaan ja tarjoa.

Ainekset 1 kpl PolarCrepe

(4 annosta)

1 kpl Tunturirieska

40 g tuorejuustoa, maustamaton

3 g kaakaojauhetta

8 g tomusokeria

150 g banaani, kuorittu ja viipaloitu

Valinnainen: karamellisoitu auringonkukansiemen



PolarCrepes,
voila!

Omenarakkkaus



1. Sekoita tuorejuusto, mantelimassa ja kardemumma.



2. Levitä seos tasaisesti koko rieskalle.



3. Leikkaa omena ohuiksi viipaleiksi ja levitä rieskalle. Taita ja aseta pellille. Paista kiertoilmauunissa 175 asteessa noin 6 minuuttia. Leikkaa neljään osaan ja tarjoa.

**Ainekset 1 kpl PolarCrepe
(4 annosta)**
1 kpl Tunturirieska
30 g tuorejuustoa, maustamaton

30 g mantelimassaa
0,4 g kardemummaa, jauhattua
n. 70 g omena, mieluiten hapokas,
ohuiksi viipaloitu

Porkkanaunelma

PolarCrepes,
voila!

1. Sekoita tuorejuusto, tomusokeri ja mausteet.

2. Levitä seos tasaisesti koko rieskalle.



3. Raasta porkkana ohuiksi suikaleiksi ja levitä raaste tasaisesti, halutessasi ripottele pinnalle myös karamellisoituja auringonkukansiemeniä. Taita ja aseta pellille. Paista kiertoilmauunissa 175 asteessa noin 6 minuuttia. Leikkaa neljään osaan ja tarjoa.

Ainekset 1 kpl PolarCrepes (4 annosta)
1 kpl Tunturirieska
40 g tuorejuustoa, maustamaton
12 g tomusokeria

0,2 g kanelia
0,2 g kardemummaa, jauhattua
50 g porkkanaa, raastettu
Valinnainen: karamellisoitu auringonkukansiemen

VINKKI! Karamellisoitu aurionkukansiemen

25 g auringonkukansiemeniä
12 g tomusokeria

Sekoita siemenet ja sokeri pannulla ja paahda, kunnes sokeri sulaa. Siirrä siemenet leivinpaperille ja anna jäähtyä. Säilytä suljetussa astiassa, kosteudelta suojassa.

Tonnikala-rieskapala

*PolarCrepes,
voila!*



1. Jos tomaattikastiketta on runsaasti, valuta se ensin. Levitä valutettu tonnikala tasaisesti rieskalle.



2. Ripottele päälle juustoraaste.



3. Ripottele päälle pilkottu voileipäkurkku, mausta suolalla ja pippurilla. Taita ja aseta pellille. Paista kiertoilmuunissa 175 asteessa noin 6 minuuttia. Leikkaa neljään osaan ja tarjoa.

**Ainekset 1 kpl PolarCrepe
(4 annosta)**

1 kpl Tunturirieska
80 g tonnikalaa
tomaattikastikkeessa

40 g juustoraastetta TAI
60 g raejuustoa, hyvin
valutettuna
25 g voileipäkurkkua
suolaa ja pippuria

VINKKI!
Kaikki reseptit
sopivat myös
kokoustarjoiluun.
Leikkaa silloin
valmis rieska
4-6 palaan.



Polar Crepes,
voila!

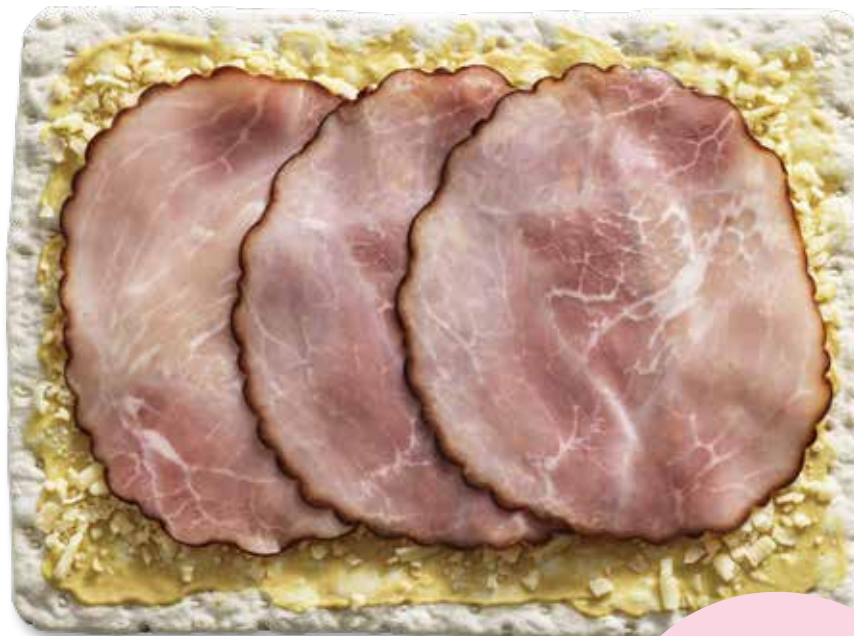
A la Monsieur



1. Levitä rieskalle ohut kerros sinappia.



2. Ripottele päälle juustoraaste.



3. Levitä kinkkuviipaleet rieskalle. Taita ja aseta pellille. Paista kiertoilmauunissa 175 asteessa noin 6 minuuttia. Leikkaa neljään osaan ja tarjoa.

**Ainekset 1 kpl PolarCrepe
(4 annosta)**
1 kpl Tunturirieska
30 g Dijon tai muuta
sinappia

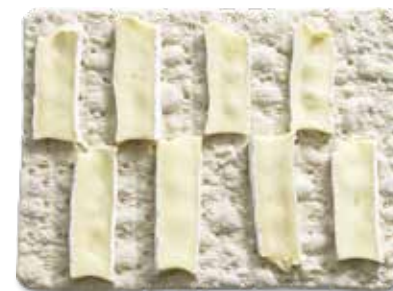
40 g juustoraastetta
50 g savukinkkua, ohuina
viipaleina tai suikaleina

VINKKI!

**Voit korvata sinapin
lisäämällä poikittain
keskelle rieskaa 30 g
sinappikurkkusalaattia,
n. 5 cm leveänä raitana,
jolloin joka palalle osuu
kurkkusalaattia.**

Brie ♥ Aprikoosi

*PolarCrepes,
voila!*



1. Aseta ohuita brie-juustoviipaleita rieskalle.



2. Ripottele päälle aprikoosinpalaset. Taita ja aseta pellille. Paista kiertoilmaunissa 175 asteessa noin 6 minuuttia. Leikkaa neljään osaan ja tarjoa.

Ainekset 1 kpl PolarCrepe (4 annosta)

1 kpl Tunturirieska
60 g briejuustoa, ohuina viipaleina
60 g kuivattuja aprikooseja, paloiteltuna

Rieskavinkkejä Polarbrödiltä!



Tunturirieska on pehmeää, joten sitä on helppo työstää erilaisiin ruokatuotteisiin. Pidä aina pehmeää Tunturirieskaa pakastimessa. Sitä voi tarjota kaikilla aterioilla.

Hävikkiä ei tule, sillä rieska sulaa nopeasti pakkasesta otettuna.

Polarbrödin rieskat säilyvät huoneenlämmössä omassa pakkauksessaan 5 vrk sulatuksen jälkeen, joten menekistä riippuen tuotetta ei keittiössä tarvitse välttämättä välivarastoida pakkaseen.

Rieskat leivotaan omalla tuulivoimalla ja leipäpussien raaka-aineena on uusiutuva luonnonvara sokeriruoko.

Tunturirieska ruisjuuri

EAN:



7 313830 002186

RF:21821

Heino:8052920

Kespro:21380795

Meira Nova: 1072865

PATU108254

Wihuri:2065530

ME: 64 x 60 g = 3,8 kg

HUOM! Voit hyvin käyttää myös tavallista Tunturirieskaamme.

www.rollfoods.fi
010 423 3550



SOCKERÖRÖRSPÅSE
100% ÅTERVINNINGSBAR



EGEN VINDKRAFT



100% ERÅN
VÄXTRIKET