



## 13. OSTOSLISTA

Sämpylät, Quiche Lorraine juutso-kinkkupiiras, puolloffee

TAI ryhmäläisten suunnittelema menu

### LOUNAS

5 dl	Laktoositonta maitoa
50 g / 1 pss	Tuorehiivaa / kuivahiivaa
n. 12 dl	Rouheisia sämpyläjauhoja
1 kpl	Pakaste piirakkataikina (esim. Myllyn paras)
150 g	Palvikinkkua
1 pss (150 g)	Emmental-raastetta
3 kpl	Kananmunia
1 prk (2 dl)	Laktoositonta ruokakermaa
1 dl	Laktoositonta maitoa
½ dl	Hienonnettua persiljaa
1 tl	Rypsiöljyä
250 g	Digestive-keksejä
1 tl	Kanelia
¼ tl	Inkivääriä
½ tl	Kardemummaa
100 g	Laktoositonta voita
1 prk	Kinuskikreemiä
3 dl	Puolukoita
2 dl	Vispikermä
1tl	Vaniljasokeria

### Yleistarvikkeita

Öljyä

Suolaa

Sokeria

Mustapippuria

Paprikajauhetta