


# Maito- ja kananmunatikapuut



**Porras 5**  
Kypsentämätön maito:  
Maito, kermavaahto

**Porras 4**  
Jäätelö, suklaavanukas, voi, maitosuklaa

**Porras 3**  
Juusto, raejuusto, hapanmaitotuotteet

**Porras 2**  
Kypsennetty tai keitetty maito, kerma tai juusto:  
Puuro, keitto, kastike, sulatettu juusto, lettu, pizza

**Porras 1**  
Uunissa kypsennetty maito tai kerma (30 min):  
Uunipuuro, leipä, makaronilaatikko, leivonnainen, kinkkukiusaus, riisipiirakka, pannukaku

## Maitoallergiaan siedätystä maitotikapuilla - reseptivinkkejä eri portaille



Ruoka-allergia- ja keliakiareseptit




**Porras 5**  
Raaka kananmuna:  
Majoneesi, tuorejuustokakku, jäätelö, suklaasuikko

**Porras 4**  
Munakas, munakokkeli, löysäksi keitetty kananmuna, mutakakku

**Porras 3**  
Kovaksi keitetty tai molemmilta puolilta paistettu kananmuna

**Porras 2**  
Kypsennetty kananmuna (10 min):  
Jauheliha- tai kasvispihvi, lihapulla, vohveli, lettu, korvapuusti, tuore munapasta keitettynä

**Porras 1**  
Kypsennetty kananmuna (30 min):  
Makaronilaatikko, pannukaku, lihamureke, pulla, kakku, kuivattu munapasta keitettynä

## Kananmuna-allergiaan siedätystä kananmunatikapuilla - reseptivinkkejä eri portaille



Ruoka-allergia- ja keliakiareseptit



# Maito- ja kananmunatikapuut

