



Hunajainen 'lappapuuro'

Minun lapsuudessani syötiin usein välipalana koulun jälkeen marjapuuroa, mutta ei sitä silloin marjapuuroksi kutsuttu, vaan lappapuuroksi. Nimi juontuu ruotsinkielen sanasta 'klappa' ja 'klappgröt'. Tämä juontaa juurensa äänestä, joka syntyy, kun puuroa vatkataan käsin klapp-klapp, kuten se ennen koneiden markkinoille ilmaantumista aina tehtiin.

Meillä kotona Lisa-äidin keittiössä lappapuuro lapattiin yleensä puolukoista, mutta minusta parasta tulee punaherukoista, joita ennen kutsuttiin punaisiksi viinimarjoiksi. Ehkä jossain vielä edelleenkin kutsutaan.



Puuro keitetään marjamehuun mannaryyneistä ja ennen se makeutettiin sokerilla. Mutta miksi käyttää sokeria, kun käytettävissä on parempi ja terveellisempikin vaihtoehto – hunaja! Erityisen hyvin tähän sopii minusta SAMin kesäkukka hunaja.



Hunajaa ei kannata lisätä mehuun sitä keitetessä, eikä ihan kuumaan puuroonkaan, vaan vasta hiukan jäähtyneeseen ja kohta vispattavaan puuroon. Siten hunajan terveellisyys säilyy puurolautaselle asti.



Maistele makeutta, kun lisäät hunajaa. Makeutta saat lisää lorottamalla hiukan myös valmiin puuron pinnalle, kun tarjoat sen. Ohjeen määrät ovat viitteelliset, mutta niillä puuro maittoi kyllä hyvin minulle ☐



NÄITÄ TARVITSET

1 l vettä
300g punaherkukoita perattuina
1,5 dl mannaryynejä
1 dl SAM kesäkukkahunajaa

TEE NÄIN

Kiehauta marjat ja anna kiehua keskilämmöllä viitisen minuuttia.

Siivilöi mehu ja lisää siihen mannaryynit samalla hiljalleen sekoittaen. Keitä vielä 6 – 7 minuuttia samalla sekoitellen.

Anna jäähtyä hiukan ennen kuin lisäät hunajan. Sitä ei kannata kuumaan saatika kiehuvaan lisätä, jos haluaa sen terveydelliset ominaisuudet hyödykseen.

Vispaa joko käsin tai sähkövatkaimella puuro kuohkeaksi. Mitä kauemmin vispaat sitä kuohkeampaa ja ihanampaa puurosta tulee.

Tarjoa valmis puuro tuoreiden marjojen, mintunlehtien kera ja lorauta vielä hunajaa puuron pintaankin.



Valmista lappapuuroa mustaherukoista, karviaisista, puolukoista, raparperista... ihan mistä tahansa hyvästä – mieluiten itse tehdystä – mehusta. Saat pöytään mitä ihanimman retroherkun!