



## Tervislikus koogis on rohkem marju kui saia

Toidu ja Fermentatsioonitehnoloogia Arenduskeskuse (TFTAK) spetsialistid soovivad marjahooajaks tervisliku retsepti muretaignakoogi valmistamiseks, millel katteks olevate marjade kogus on kaks korda suurem taigna kogusest. Koogi eripära seisneb suures marja koguses, mis harjumuspärase muretaigna katte peale pannakse, sest tänu erilisele kiudainesegule püsivad marjad jahtunud koogi kenasti koos ja kook jääb maitsev ja mahlane.

### Muretaigen kaerahelvestega

- 3 dl täistera karahelbeid
- 1 dl purustatud metsapähkleid
- 1,5 dl täistera nisujahu
- 150 g võid
- ¼ tl soola
- 1 dl rafineerimata suhkrut
- 2 spl külma vett

### Marjakate

- 1,5 kg mustikaid
- 0,5 kg punaseid sõstraid
- 150 g TFTAKi kiudainesegu
- 100 g rafineerimata suhkrut



Põhja valmistamiseks purusta metsapähklid ja kaerahelbed köögikombainis peenemaks. Sega või suhkruga ning seejärel ülejäänud komponentidega ühtlaseks muredaks taignaks. Lase taigal tund külmas seista ja pane plaadile või vormi. Kata hernestega, et vältida kerkimist ja küpseta 10-15 minutit, kuni põhi on pealt kuldne.

Katte jaoks sega marjad suhkruga ja kiudaineseguga ja vala põhjale. Aja ühtlaselt laiali ja küpseta ahjus umbes 30 minutit. Lase jahtuda.

Proovi kooki teha ka muude marjadega - sobivad mustikad, mustsõstrad, punased sõstrad, vaarikad, maasikad, õunad, pirnid ja loomulikult kõik need marjad maitse järgi kokku segatult. Kiudainesegu kogust kohanda vastavalt marjade mahlasusele.

Retsepti autor Kätrin Karu