

Ratkaise sudoku ja siirrä numerot oikean värisille paikoille.  
Näin saat itsellesi maukkaan ja aivoterveellisen reseptin.

		3		1	
5	6		3	2	
	5	4	2		3
2		6	4	5	
	1	2		4	5
	4		1		





### Miten sudoku ratkaistaan?

Peliruudukko koostuu kuuden ruudun alueista. Jokaiseen alueeseen tulee numerot 1 -6 niin, että sama numero esiintyy alueella vain yhdesti.

Jokaiselle vaaka- ja pystyriville tulee numerot 1 – 6 , yksi kutakin.

Pelaaja lähtee valmiina olevien numeroiden perusteella päättämään mitä numeroita mihinkin ruutuun tulee. Jos tietty numero on jo samalla rivillä vaakaan tai pystyyn, tai samassa 6 ruudun alueessa, ei kyseinen numero käy siihen ruutuun.

## PUNAJUURIKAKKU

1 ½ dl	pullomargariinia
1 ½ dl	piimää
	munaa
4 dl	vehnä jauhoja
 dl	sokeria
1 dl	kaakaojauhetta
 tl	kardemummaa
2 tl	vaniljasokeria
 tl	soodaa
4 dl	punajuuriraastetta (n. 300g punajuuria)
Tarjoiluun	
2 dl	vaahdotuvaa vaniljakastiketta

## Valmistusohje

1. Sekoita rasva, piimä ja munat tasaiseksi. Lisää keskenään sekoitetut kuivat ainekset sekä lopuksi hienoksi raastettu punajuuri.
  2. Kaada taikina voideltuun ja korppujauhotettuun irtopohjavuokaan (halkaisija 24 cm). Paista 175 asteessa noin tunti.
  3. Tarjoa vaahdotetun vaniljakastikkeen kanssa hiukan jäähtyneenä
- Lähde: sydanmerkki.fi

Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke vahvistaa Keski-Suomen maakunnan yli 50-vuotiaiden asukkaiden tietämystä aivo- ja sydänterveydestä. Hanke järjestää maksuttomasti monipuolista tiedottavaa toimintaa (kuten vierailuja) aivotreeniä ja ravitsemusasiaa yhdistellen. Lisäksi hanke tuottaa vapaaehtoisille ryhmätoiminnan materiaalia sekä järjestää ruokakursseja. Kohdealueena on Keski-Suomen kunnat Jyväskylää ja Jämsä-Kuhmoisen aluetta lukuun ottamatta.

Yhteystiedot: [hanke@apettaaivoille.fi](mailto:hanke@apettaaivoille.fi) tai puh. 040 594 0954



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry

ketäinen=4, punainen=3, violetti=2,

