

Kokosfibernel – en kilde til kostfibre og protein

Fremstillet af friskforarbejdede kokosnødder. Kokosmel har færre kalorier end andre meltyper. Det er gluten- og laktosefrit og rigt på fibre (41,7g/100g).

Du kan erstatte op til 25% af en opskrifts mel med kokosmel. På denne måde får du et højere fiberindhold i dit bagværk. Proteinindholdet bliver også højere, da kokosfibernel indeholder ca. 20% protein. Du kan også reducere sukkermængden i dit bagværk på grund af kokosmelets søde smag.

Chiafrø - et højt indhold af fibre, en kilde til protein og indeholder omega-3 fedtsyrer

Chiafrø er et lille frø fra Syd- og Mellemamerika, der trods sin størrelse er spækket med næring.

Chiafrø har et højt indhold af fibre, hele 33,5 g pr. 100 g. Da chiafrø binder sin egen vægt 10-12 gange i væske, bør man iblodsætte chiafrøene inden bagning eller beregne ekstra væske i dejen. Chia frø har en anbefalet mængde på maks. 15 g pr. dag. Heraf bør frøene ikke udgøre mere end 10% i bagværk og mysli. Prøv også chiafrø som drys på morgenmaden eller i smoothies. Kun fantasien sætter grænser.

Hampefrø - et højt indhold af protein, et højt indhold af kostfibre og indeholder omega-3-fedtsyrer.

Hampefrø har en naturlig, sød og nøddeagtig smag. Hampefrø har et højt indhold af protein og indeholder desuden mange umættede fedtsyrer. De er et sundt supplement til bagning eller som garniture i salat og brød. Prøv også at bruge dem til panering af f.eks. kylling eller blandet i fars.



Alle råvarer nævnt i denne brochure, er også naturlig glutenfri.



Mysli crumble med boghvedemel og kikærtemel

Boost din bagning med spændende meltyper, frø og flager.

Gratis
brochure

Allergikost AS
Langballe 10
DK-8700 Horsens
T: +45 4424 4488
F: +45 4426 4488
info@allergikost.com
www.allergikost.com

Opskrifter: www.allerginyt.dk 05/2015 ©

allergikost

Teffmel – en kilde til protein og et højt indhold af fibre.

Teffmel laves af frøene fra teffplanten. Det er en græssort der bl.a. dyrkes i Etiopien. Teffmel er en kilde til protein og har desuden en god aminosyresammensætning. Teffmel har en lettere nøddeagtig smag og kan bruges i både kager, pandekager og brød. Prøv f.eks. at bage etiopiske injeras (madpandekager).

Teff flager – en kilde til protein og et højt indhold af fibre.

Et velsmagende alternativ der kan tilsættes i brød, pandekager og kager. Kan anvendes i opskrifter, hvor der også kan anvendes havregryn eller blandet det i din mysli. Kan også bruges til panering.

Kikærtemel – et højt indhold af protein og et højt indhold af fibre.

Kikærter er en bælgfrugt og har en nøddeagtig smag. Melet har et højt indhold af protein (hele 22% af energi indholdet kommer fra protein). Kan bruges til indiske retter – fx pakoras (indbagte grøntsager), fladbrød, i hummus eller blandet med andre meltyper i brød.

Sojamel – et højt indhold af protein og fibre.

Sojamel er lavet af sojabønner, som er en bælgfrugt. Sojamel kan med fordel blandes med andre meltyper for at opnå et højere proteinindhold. Sojamel indeholder 44,5 g protein pr. 100 g, hvilket svarer til et samlet proteinindhold på hele 41,5%!

Boghvedemel – en kilde til protein.

Boghvede er ikke en kornart, selvom den ofte kategoriseres sådan. Boghvedens frugt er et lille trekantet frø. Melet indeholder 15,3% protein og kan derfor med fordel bruges i bagning, hvor man ønsker at øge proteinindholdet. Prøv f.eks. at lave pandekager af melet eller brug det til boghvedegrød.



Etiopiske injeras med teffmel og rismel

Rismel

Fuldkornsrismel er lavet af hele riskorn hvilket betyder, at både kerne, frøhvide og klid er med i melet. Fuldkornsrismel kan bruges i bagning eller til risgrød eller fløjlgrød. Rismel er nemt at arbejde med og har derfor mange forskellige anvendelsesmuligheder.

Majsmel

Majsmel er fremstillet af hele majskernel. Majsmel kan anvendes til majsgrød, -vælling og majs-pandekager.

Guargummi

Guargummi er et kulhydrat, der udvindes af frøene fra bælgplanten guar. Guargummi bruges ofte som bindemiddel i glutenfrit bagværk, for at give ekstra struktur til dejen og for at undgå, at det færdige bagværk smuldrer. Kan bruges til alle former for bagværk (f.eks. brød, kage og småkager).

Tapiokastivelse

Tapiokastivelse udvindes af roden fra maniok-planten (kassava). Bruges ofte som jævningsmiddel og kan gavne i især glutenfri bagning. Udskift op til 200g af din mel med tapiokastivelse og få en sprødere skorpe med mere farve.

Amarant flager – en kilde til protein og et højt indhold af fibre

Amarantflager af lavet af amarantfrø. Aztekerne og mayaerne dyrkede allerede frøet 5.000 år før vor tidsregning. Et velsmagende fiber-alternativ. Amarant indeholder aminosyrer - bl.a. lysin, der er med til at opbygge vores celler. Kan anvendes i bagning af brød, pandekager og kager, hvor der ønskes et højere indhold af protein og fiber. Amarant flager kan også blandes i mysli samt f. eks. havre- eller risgrød. Kan også erstatte ris til et måltid. Amarant har en mild nøddeagtig smag og minder lidt om quinoa.



Hindbærssnitter med ris- og majsmel