



Baka glutenfritt - för en god magkänsla!

Fler och fler undviker att äta mat som innehåller gluten. Biofood har ett brett sortiment av glutenfria mjöler och flingor som dessutom är ekologiskt certifierade. Vad sägs till exempel om näringsrikt bovetemjöl, populärt teffmjöl, lättsmält majs mjöl, råris mjöl - ett perfekt basmjöl - och proteinrikt quinoamjöl. Mjölerna finns både i dagligvaru- och hälsofackhandeln och kostar från 40 kr.

GLUTENFRIA VÅFFLOR (fritt för publicering, ange Biofood som källa)

ca 7 st

100 g majsstärkelse

60 g ris mjöl

2 tsk bakpulver

1 tsk salt

350 g valfri mjölk

2 ägg

2 msk ghee, kokosolja eller annan olja

extra matfett till gräddning

Förslag på fyllning

surkål

paprika

avokado

sylt & grädda



PSST! Du missar väl inte våffeldagen den 25 mars?

1. Blanda de torra ingredienserna för sig.
2. Tillsätt hälften av mjölken och vispa till en jämn smet.
3. Tillsätt resten av mjölken, ägg och ghee. Vispa samman allt ordentligt till en jämn smet.
4. Hetta upp ett våffeljärn. Pensla laggen med matfett till första våfflan.
5. Häll i ca 1/2 dl smet och grädda till fräsiga våfflor.
6. Fyll våfflan med det du vill ha!

För mer info, pressbilder och produktprover kontakta press@biofood.se!



BIOFOOD
DET NATURLIGA VALET