

PRESSMEDDELANDE:

## ALLA HJÄRTANS DAG - SÄG DET MED ETT HEMBAKAT HJÄRTA!

**Vad är kärlek om inte ett hembakat vaniljhjärta? Och är det dessutom glutenfritt kan ALLA oavsett kosthållning få njuta!**

Visste du att Biofood har en mängd glutenfria mjöler och produkter som ALLA dessutom är ekologiska? Vad sägs till exempel om teff? Detta glutenfria sädeslag som bland annat odlas i Etiopien, där mjölet är en välkänd ingrediens i brödet Injera. Eller durrarmjölet? Med sitt höga näringsinnehåll och neutrala smak är det ett perfekt basmjöl i både bröd och sötare bakverk.

I Biofoods glutenfria serie finns förutom teffmjöl och durra även råris-, bovete-, majs- och quinoamjöl samt en mängd puffar och flingor från både bovete och quinoa, som alla ger fyllig smak och näring till dina favoritrecept.

**Tips!** När du bakar glutenfritt är ett trick att blanda olika mjöler för bästa konsistens och smak.



## Vaniljhjärtan

Imponera med hembakta vaniljhjärtan på självaste Alla hjärtans dag!

Ca 8 hjärtan  
 1 dl mandelmjöl  
 1 1/2 dl rismjöl  
 1 dl durrarmjöl  
 1/2 dl majsstärkelse  
 1/2 dl majs mjöl  
 2 tsk xantangummi  
 1 1/2 msk björksocker  
 1 krm äkta vaniljpulver  
 1 äggula  
 175 g rumsvarmt smör

VANILJKRÄM  
 2 1/2 dl valfri mjölk  
 1/2 tsk äkta vaniljpulver  
 3 äggulor  
 1 dl strösocker  
 2 1/2 msk majsstärkelse  
 1 msk smör

Smörj hjärtformar av metall väl med fett. Mät upp och blanda de torra ingredienserna till kakan i en bunke. Blanda i äggulan och nyp in smöret i degen. Låt degen ligga inlindad i plastfolie ca 30 minuter i kylskåpet. Värm mjölken till vaniljkrämen i en tjockbottnad kastrull. Rör i vaniljpulvret, ta från värmen och låt dra i 10 minuter. Vispa samman äggulor, strösocker och majsstärkelse snabbt så att det inte bildas luftbubblor. Rör ner äggblandningen i mjölken och sjud på låg värme under omrörning tills krämen tjocknar. Blanda i smöret och fortsätt att vispa i ett par minuter. Låt svalna helt innan du fyller hjärtarna. Sätt ugnen på 200 grader. Kavla ut kakdegen mellan två bakplåtspapper till en platta som är ca 1/2 cm tjock. Du måste jobba fort, annars mjuknar smöret i degen och den blir svår att forma. Klä formarna med drygt hälften av degen. Lägg en klick kräm i varje form. Täck dem med lock av resterande deg. Kläm till degen väl runt kanterna. Grädda kakorna på galler i nedre delen av ugnen i ca 15 minuter. Stjälp försiktigt upp kakorna på plan underlag medan de ännu är varma. Sikta över lite florsocker strax innan de ska serveras.

**PSST!** Receptet är **fritt att publicera** glöm bara inte att **namnge källan**. Recept ur boken: *Baka glutenfritt – matbröd och sötafavoriter*, av Susanne Hovenäs och Malin Randeniye Foto Eva Hildén (Semic Bokförlag).

För mer info, produktprover och högupplösta bilder, kontakta [press@biofood.se](mailto:press@biofood.se).