Semper

Semper AS,
Postboks 2049, Vika,
0125 Oslo

VI HJELPER DEG TIL ET ENKLERE LIV

Besøk oss på www.semperglutenfritt.no og følg oss på

Semper Glutenfri

Semper AS-01/2019

Semper

GLUTENFRI

ET LIV UTEN GLUTEN

Inspirasjon og tips til et glutenfritt kosthold

2019

Hele dagen med glutenfri glede!

Frokost

Lunsj

På farta

Snacks

Middag

Til kaffen

Full av kjærlighet - Fri for gluten

I over 25 år har vi utviklet produkter med ekte matglede og god smak i fokus.
Vi synes alle har rett til variasjon, matglede og valgfrihet, og derfor
kommer det stadig nye glutenfrie matvarer.

I denne brosjyren finner du produktoversikter og informasjon om allergener.
I tillegg finner du noen oppskrifter som kan være nyttige i hverdagen.
Du finner flere oppskrifter på nettsiden vår.

Full av nytelse - fri for gluten

www.semperglutenfritt.no, Facebook/Semper Glutenfri

VAFLER ca. 6 plater

3 dl Semper Bokhvete & Teffmel
1 1/2 ts bakepulver
1/2 ts kardemomme
litt salt
3 1/2 dl melk
1/2 dl rapsolje
50 gram smør

Slik gjør du:

Bland mel, salt og bakepulver i en bolle. Tilsett melk og visp i ca. 1 minutt. La svelle i 10 minutter. Bland i rapsolje og smeltet smør. Sett på vaffeljernet og stek vaflene gylne.

Tips! Gi gjerne smak til røren med 2 ss sukker og 1 ts vaniljesukker.

Mel

Mix, Mix med fiber, Fin Mix, Grov Mix,
Bokhvete & Teffmel*, Pofiber, Havre & Quinoa*.

Mix og Mix med fiber kan du bruke til alt. Fin Mix og Grov Mix er gode alternativer om du trenger produkter uten melk. Prøv også Pofiber for saftigere bakverk og kjøttboller.

*Ren havre er spesialbehandlet slik at den ikke er forurenset av hvete, bygg og rug.

Semper mel

SEMPERPRODUKT	Art. nr	Glutenfri hvete-stivelse	Glutenfri bygg	Glutenfri havre	Melk	Egg	Nøtter	Pea-nøtter	Sesam-frø	Soya protein	Soya lecitin	Lav FOD MAP*	Vegansk
Butikksortiment													
Mix	5654	●			●								
Mix med Fiber	5655	●			●								
Fin Mix	5659											✓	✓
Grov Mix	5660											✓	✓
Havre & Quinoa	5563			●					Spor1				✓
Bokhvete & Teff	5548			●								✓	✓
Pofiber	8057											✓	✓

● Inngår som ingrediens i produktet. Produktsammensetningen kan endres. OBS! Les alltid varedeklarasjon på produktet.

Spor1 Spor av allergenet kan forekomme i produktet.

Spor2 Spor av allergener kan forekomme i produktet. I henhold til lovgivningen inngår mandel, hasselnøtt, valnøtt, cashewnøtt, pekannøtt, paranøtt, pistasjnøtt, makadamianøtt og queenslandsnøtt i samlebetegnelsen nøtter.

*Kilde: Belly Balance appen

BOLLER ca. 12 stk

1 pk Semper Mix, Fin Mix
100 g smør
3 dl (300 g) melk
1 pk fersk gjær
3/4 dl sukker
2 krm salt
1 ts kardemomme
Fyll:
50 g smør, romtemperert
1 dl sukker
4 ts vaniljesukker
3-4 ss kanel

Pensling: Egg eller vann

Slik gjør du:

1. Smelt smøret, tilsett melken og varm opp til ca. 37 °C. Rør gjæren ut i væsken.
2. Ha mel (spar 1 dl til utbaking), sukker og kardemomme i en bakebolle og tilsett væsken. Kjør kjøkkenmaskinen med eltekrok i ca. 2 minutter.
   La deigen heve ca. 30 minutter.
3. Ha deigen ut på bakebordet og del den i 12 biter som formes til runde boller. Etterheves tildekket på stekebrett i ca.30 minutter.
4. Stekes ved 200 °C i ca. 10 minutter.

Tips!

Hold gjerne igjen 1- 1/2 dl mel. Når deigen slipper bollen trenger ikke deigen mer mel.
3 1/2 dl melk gir større og luftigere glutenfrie boller, men deigen blir da litt mer klissete og vanskelige å forme.

HAVRE OG QUINOABRØD 1 stk

1 pakke Semper Havre & quinoa brødmix inkl. gjærpose.
2 ss (30 ml) olje
1 ts (5 ml) salt
450 ml vann

Slik gjør du:

1. Sett ovnen på 240°C.
2. Bruk gjerne en kjøkkenmaskin med deigkrok. Bland gjær, salt og brødmix i en bakebollen. Spar 2 ss mel til utbaking. Tilsett lunkent vann (37° C). Kjør på middels hastighet i 1 minutt. Tilsett olje og kjør i 3-4 minutter. La deigen hvile i 5 minutter. Form deigen til et stort brød. Legg brødet på et stekebrett kledd med bakepapir.
3. Pensle deigen generøst med vann+olje. Dekk brødet med et håndkle og la det heve i 35 minutter.
4. Stek brødet i 35 minutter på nederste rille i ovnen. La brødet avkjøle under et håndkle.

Våre beste baketips

BLAND DEIGEN GODT

For beste resultat - arbeid deigen sammen ved å bruke en kjøkkenmaskin med eltekrok eller miksmaster i minst 5–10 minutter. En deig som er blandet godt er lettere å jobbe med, og gir et bedre sluttresultat.

BRUK POFIBER

Pofiber er tørket fiber av svenske poteter og har positive egenskaper for all type matlaging og baking. Siden fiberne binder væske blir maten og baksten bedre og saftigere. Pofiber har nøytral smak, lukt og farge og kan derfor brukes i alt fra loff, kaker og erstatning for strøbrød ved panering eller i kjøttboller.

LAKTOSEFRITT, TAKK!

Vil du bake laktosefritt kan du bytte ut melken i oppskriften med samme mengde av f.eks. laktosefri melk, soyamelk eller havremelk.

BLEKT LAKTOSEFRITT BRØD?

Prøv å tilsette 1–2 ss sukker eller honning i deigen. Stek ikke lengre enn det som er anbefalt i oppskriften for å oppnå en mørkere skorpe, da blir det bare tørt.

TÅLMODIGHET!

Nybakt glutenfritt brød er normalt mykere enn vanlig brød og må avkjøles helt før det skal skjæres i. Hold ut!

HVERDAGSBRØD 2 stk

1 pk gjær
6 dl vann
1/2 ss honning/sukker
1/2 ts salt
1 ss olje
Ca. 4 dl (250 g) Semper Mix
Ca. 8,5 dl (500 g)
Semper Mix med fiber
1/2 dl Pofiber
2 ss hakket solsikkefrø
1-2 ss sesamfrø

Slik gjør du:

1. Rør ut gjæren i lunkent vann sammen med honning/sukker. Tilsett de andre ingrediensene og arbeid deigen godt sammen i en kjøkkenmaskin i minst 5 minutter.
2. La deigen heve tildekket i bakebollen på et lunt sted ca. 30 minutter. Rør om og hell deigen i 2-3 godt smurte brødformer (1 1/2 liter) og etterhev i ca. 30 minutter.
3. Pensle med vann og strø gjerne over med havregryn, sesam- eller linfrø, før brødet stekes i ovn ved 225 °C i ca. 40 minutter.

PANNEKAKER

3 dl Semper Mix
2 egg
4 dl melk
Litt salt
Margarin til steking

Slik gjør du:

1. Bland melet i melken og visp inn eggene. La røren stå og svelle en liten stund.
2. Stek pannekakene ved middels varme i en stekepanne til de er gylne.
3. Serveres med sukker eller syltetøy.

Knekkebrød og skorper

Superknekkebrød Chia*, Havreknekkebrød*, Surdeigsknekkebrød* (Spisknäcke med surdeg), Müsliknekkebrød*, Grovknekkebrød, Skorper med kardemomme, Landknekkebrød, Linfrøknekkebrød, Rosmarinknekkebrød*, Bondeknekkebrød (Spisbröd-halvmåne)*, Bokhvete snacks, Fiberskorper, Quinoaknekkebrød.

*Ren havre er spesialbehandlet slik at den ikke er forurenset av hvete, bygg og rug.

Vi baker tradisjonelt knekkebrød i Dalarna, Sverige. Vi har fiberrike knekkebrød som passer til alle anledninger. De aller fleste knekkebrødene er også laktosefrie.

Semper knekkebrød og skorper

SEMPERPRODUKT	Art. nr	Glutenfri hvete-stivelse	Glutenfri bygg	Glutenfri havre	Melk	Egg	Nøtter	Pea-nøtter	Sesam-frø	Soya protein	Soya lecitin	Lav FOD MAP*	Vegansk
Butikksortiment													
Havreknekkebrød	6004			●								✓	✓
Chiaknekkebrød	6022		●	●					Spor1				✓
Quinoaknekkebrød	5704		●	●					Spor1				✓
Surdeigknekkebrød	6024			●								✓	✓
Müsliknekkebrød	6035			●									✓
Skorper med kardemomme	5714	●			●								
Nettsortiment													
Linfrøknekkebrød	5668											✓	✓
Grovknekkebrød	5657											✓	✓
Rosmarinknekkebrød	5670			●								✓	✓
Landknekkebrød	5681											✓	✓
Spisbröd - halvmåne	5680			●								✓	✓
Fiberskorper	5705	●			●								
Bokhvete snacks	5550				Spor1					Spor1		✓	✓

● Inngår som ingrediens i produktet. Produktsammensetningen kan endres. OBS! Les alltid varedeklarasjon på produktet.

Spor1 Spor av allergenet kan forekomme i produktet.

Spor2 Spor av allergener kan forekomme i produktet. I henhold til lovgivningen inngår mandel, hasselnøtt, valnøtt, cashewnøtt, pekannøtt, paranøtt, pistasjnøtt, makadamianøtt og queenslandsnøtt i samlebetegnelsen nøtter.

*Kilde: Belly Balance appen

KNEKKEBRØDPIZZA MED TO ULIKE TOPPINGER

Chia- eller Havreknekkebrød

Gresk smak:
1–2 ss tomatpuré
1 pk fetaost
1/2 rødløk
6–7 sorte oliven
salt og pepper
olivenolje
topping etter steking:
2 never ruccola 1 neve spinat

Italiensk smak:
1–2 ss tomatpuré
150 g prosciutto
1/2 pære

parmesan eller vellagret ost
revet salt og pepper
olivenolje
topping etter steking: 2 never ruccola

Slik gjør du:

1. Sett ovnen på 200 °C.
2. Smør et tynt lag med tomatpuré på knekkebrødene.
3. Legg på valgfri topping. Drypp over litt olivenolje.
4. Kle et stekebrett med bakepapir og legg på knekkebrødene. Stek knekkebrødene ved 200 °C i ca. 10 minutter.
5. Topp knekkebrødpizzaen med ruccola og server.

Tips! Strø gjerne over ristede nøtter og friske urter.

Fryst brød

Toasty Fiber, Grovbrød XL, Chia Rolls, Toasty Lys, Mykt Fjellbrød.

Semper har utviklet smakfulle ferdigbrød til hverdag og fest. Alle er beriket med B-vitaminer og jern, som studier viser det kan bli litt lite av i et glutenfritt kosthold. Toasty inneholder ingen konserveringsmidler. Brødet blir luftig og sprøtt når det ristes, men det er ikke nødvendig å riste brødet.

Semper fryst brød

SEMPERPRODUKT	Art.nr	Glutenfri hvete-stivelse	Glutenfri bygg	Glutenfri havre	Melk	Egg	Nøtter	Pea-nøtter	Lupin	Soya protein	Soya lecitin	Lav FOD MAP*	Vegansk
Butikksortiment													
Toasty Fiber	5552	●											✓
Grova XL	5559	●											✓
Toasty Hvit	5551	●			●								
Fjellbrød med fiber	5640	●										✓	✓
Chia Rolls	5744												✓

● Inngår som ingrediens i produktet. Produktsammensetningen kan endres. OBS! Les alltid varedeklarasjon på produktet.

Spor1 Spor av allergenet kan forekomme i produktet.

Spor2 Spor av allergener kan forekomme i produktet. I henhold til lovgivningen inngår mandel, hasselnøtt, valnøtt, cashewnøtt, pekannøtt, paranøtt, pistasjnøtt, makadamianøtt og queenslandsnøtt i samlebetegnelsen nøtter.

*Kilde: Belly Balance appen

GLUTENFRITT GRILLET SMØRBRØD MED AVOCADO OG POSJERT EGG

4 skiver grillet Semper Toasty
4 egg
1 ss eddik
1 klype salt
8 stk cherrytomater
2 avokado
1 klype chiliflakes
persille, finhakket
sitronsaft

Slik gjør du:

1. Start med å posjere eggene. Kok opp vann. Slå av varmen akkurat i det vannet koke og tilsett eddik og salt. Knekk et egg om gangen i en kopp. Lag en virvel i vannet med en skje, og legg egget i virvelen. La egget trekke i ca. 3 minutter, og ta det deretter opp med en hullsleiv. Eggeplommen skal være litt kremaktig i konsistensen.
2. Mos avocado med gaffel og drypp over litt sitronsaft.
3. Legg tomatene i en stekepanne med litt olivenolje og stek dem raskt.
4. Legg de grillede brødskivene på en fjel og legg på avocadomos, posjert egg, tomater og strø over litt chili og persille. Smak til med salt, pepper og litt god oliveolje.

Brød og Baguetter

Semper Flerkornbrød, Semper Formbrød, Minibaguetter,
Minibaguetter fiber, Trio rundstykker, Surdeigsbød.

Flerkorn- og Formbrød, Surdeigsbrød er saftige, gode brød. Ready to eat!
Skivet holdbart brød. Perfekt til toast eller en smakfull brødblings.
Våre halvstekte baguetter og Trio rundstykker gir deg den deilige duften
og smaken av nybakte rundstykker.

Semper langtidsholdbart brød og baguetter

SEMPERPRODUKT	Art. nr	Glutenfri hvete-stivelse	Glutenfri bygg	Glutenfri havre	Melk	Egg	Nøtter	Pea-nøtter	Lupin	Sesam-frø	Soya protein	Soya lecitin	Lav FOD MAP*	Vegansk
Butikksortiment														
Minibaguetter	5649	●			●									
Minibaguetter med fiber	5648	●			●									
Flerkornbrød (Fröbröd)	5537					●							✓	
Formbrød	5538					●							✓	
Surdeigsbrød	5564				●	Spor1				●				
Nettsortiment														
Trio Rundstykker	5630	●												✓

● Inngår som ingrediens i produktet. Produktsammensetningen kan endres. OBS! Les alltid varedeklarasjon på produktet.

Spor1 Spor av allergenet kan forekomme i produktet.

Spor2 Spor av allergener kan forekomme i produktet. I henhold til lovgivningen inngår mandel, hasselnøtt, valnøtt, cashewnøtt, pekannøtt, paranøtt, pistasjnøtt, makadamianøtt og queenslandsnøtt i samlebetegnelsen nøtter.

*Kilde: Belly Balance appen

ITALIENSK PIZZA 2 stk

Deig:
4 dl valgfri Mix fra Semper
1/2 pk gjær (25 g)
1 1/2 dl lunkent vann
2 ss olje
1/2 ts salt

Topping:
2-3 ss tomatsaus
1 ss olivenolje
1-2 rødløk, skiver
10 oliven
4 tomater, skiver
1/2–1 ts oregano
sort pepper
1 stk. mozzarella, skiver
2 dl ost, revet
75 g parmaskinke
ruccola

Slik gjør du:

1. Ha lunkent vann i en bolle, tilsett gjær og olje. Tilsett mel og rør sammen til en jevn deig.
2. La deigen hvile tildekket i 15 min.
3. Hell deigen på et stekebrett kledd med bakepapir og del den i to. Form med hendene til runde, flate pizzabunner (1/2 -1 cm tykke). Fukt hendene med vann slik at deigen ikke kleber seg fast.
4. Smør på tomatsaus og legg på løk, tomater, oliven og mozzarella. Strø ost på toppen.
5. Stek pizzaen ved 225 °C i 7-10 minutter. Legg på parmaskinke og ruccula før servering.

Tips! Bruk Semper Pizzabunner. 2 porsjoner eller 8 biter

Kjeks og kaker

Havredigestive*, Triplet chocolate cookies, Piruett, Havrekjeks*, Vaffelkjeks sitron, White chocolate cookies, Treat, Pepperkaker, Salted caramel cookies, Piruett sjokolade, FlapJack*, Cookie-Os, Brownie Bites, Vaffelkjeks sjokolade, Mariekjeks, Minimuffins med sitron, Mini muffins sjokolade.

Vi har alltid et alternativ når du skal servere noe godt eller er på farten. Vi har også kjeks uten palmeolje!

*Ren havre er spesialbehandlet slik at den ikke er forurenset av hvete, bygg og rug.

Semper kjeks og kaker

SEMPERPRODUKT	Art.nr	Glutenfri hvete-stivelse	Glutenfri bygg	Glutenfri havre	Melk	Egg	Nøtter	Pea-nøtter	Lupin	Soya protein	Soya lecitin	Lav FOD MAP*	Vegansk
Butikksortiment													
Havredigestive	5706			●		Spor1	Spor2						✓
Havrekjeks	6003			●	Spor1						●	✓	✓
Pepperkaker	5653					Spor1	Spor2					✓	✓
Vaffelkjeks	5623				Spor1		Spor2				●	✓	✓
Piruett	5613										●		✓
Piruett med sjokoladesmak	5612										●		✓
Chia Crackers	5743												✓
White chocolate cookies	5687				●	●	●Spor2				●		
Triple chocolate cookies	5686				●	●	Spor2				●		
Salted caramel cookies	5696				●	Spor1	Spor2				●	✓	
Mini muffins sjokolade	5507				Spor1	●	Spor2						
Brownie Bits ❄	5742				●	●	Spor2				●		
Cookie-O's	5542				Spor1	Spor1	Spor2		Spor1		Spor1		
Treat	5667				●		Spor2	Spor1			●		
FlapJack	5608			●			Spor2				●		✓
Nettsortiment													
Mini Muffins med sitron	5545				Spor1	●	Spor2					✓	
Vaffelkjeks med sjokolade	5635				●		Spor2			●	●		
Marie kjeks	5665	●			●	Spor1	Spor2						

● Inngår som ingrediens i produktet. Produktsammensetningen kan endres. OBS! Les alltid varedeklarasjon på produktet.

Spor1 Spor av allergenet kan forekomme i produktet.

Spor2 Spor av allergener kan forekomme i produktet. I henhold til lovgivningen inngår mandel, hasselnøtt, valnøtt, cashewnøtt, pekannøtt, paranøtt, pistasjnøtt, makadamianøtt og queenslandsnøtt i samlebetegnelsen nøtter.

*Kilde: Belly Balance appen

SJOKOLADEKAKE I LANGPANNE

5 egg
5 dl sukker
250 gram smør
2 dl kakao
2,5 dl melk
3,5 dl/230 gram Semper Bovete & Teff
2 ts bakepulver
1 boks rømme

Slik gjør du:

1. Sett ovnen på 180 °C.
2. Smelt smøret
3. Visp egg og sukker til en luftig eggedosis med håndmikser.
4. Sikte alle de tørre ingredienser i en skål og hell det i eggedosisen sammen med smør og rømme.
   Visp på lav hastighet til du har en jevn røre uten klumper.
5. Hell røren i en langpanne (33x40 cm) kledd med bakepapir. Ha røren godt ut i kantene og stek kaken midt i ovnen i ca. 25 minutter på 180 °C.
6. La kaken avkjøle mens du lager frosting.

Frosting:

250 g smør
Ca. 500 g melis
1 ts vaniljesukker
2 ss kakao, evt. mer om du ønsker den sterkere
1-2 dl Litago sjokolademelk

Rør temperert smør og melis sammen med vaniljesukker og kakao. Spe med sjokolademelken til passe konsistens. Ha kremen i sprøytepose og sprøyt krem i ønsket mønster

Topping: Geletopper, strøssel

Pasta og pizza

Makaroni, Tagliatelle med egg, Fusilli, Spagetti, Linguine Fiber, Sedani*, Linguine*, Lasagne, Penne Tricolore, Pizzabunner.

Vår kvalitetspasta produseres i Italia og gir den riktige al dente karakteren. Prøv gjerne den eksklusive varianten Tagliatelle med egg, eller velg pasta fra vårt brede sortiment til hverdags. Vi har pasta som inneholder ekstra fiber og også økologisk pasta.

*Økologisk pasta

Semper pasta og pizza

SEMPERPRODUKT	Art.nr	Glutenfri hvete-stivelse	Glutenfri bygg	Glutenfri havre	Melk	Egg	Nøtter	Pea-nøtter	Lupin	Soya protein	Soya lecitin	Lav FOD MAP*	Vegansk
Butikksortiment													
Makaroni	6043									●			✓
Spagetti	6042									●			✓
Fusilli	6044									●			✓
Tagliatelle med egg	5617					●						✓	
Linguine Øko	6054									Spor1		✓	✓
Sedani Øko	6049									Spor1		✓	✓
Pizzabunner	5662	●			●								
Nettsortiment													
Lasagne	6045									●			✓
Penne tricolore	5671									Spor1		✓	✓
Linguine fiber	5616									●			✓

● Inngår som ingrediens i produktet. Produktsammensetningen kan endres. OBS! Les alltid varedeklarasjon på produktet.

Spor1 Spor av allergenet kan forekomme i produktet.

Spor2 Spor av allergener kan forekomme i produktet. I henhold til lovgivningen inngår mandel, hasselnøtt, valnøtt, cashewnøtt, pekannøtt, paranøtt, pistasjnøtt, makadamianøtt og queenslandsnøtt i samlebetegnelsen nøtter.

*Kilde: Belly Balance appen

SPAGETTI CARBONARA

400 g Semper Spagetti
1 pk bacon i strimler
200 g sjampinjonger, skivet
2 dl erter
1 dl parmesanost, revet
Svart pepper og evt. salt.
Til steking:
Olivenolje
Til servering:
4 stk eggeplommer

Slik gjør du:

1. Kok pastaen som anvist på pakken.
2. Fres bacon og sjampinjonger i olivenolje. Tilsett erter og parmesanost og vend alt inn i spagettien.
3. Smak til med svart pepper og salt.
4. Legg en eggeplomme i et halvt eggeskall, og legg det på hver tallerken.
5. Server med en god salat.

FISKEGRATENG

1 dl ukokt makaroni
2 1/2 dl melk
1 1/2 ss Semper Mix
1/2 ts salt
1/2 krm pepper
1 krm malt muskat
2 egg
ca. 300 g fiskefilet
1-2 dl purre
2 ss brødsmuler

Slik gjør du:

1. Kok makaroni som anvist på pakken.
2. Visp sammen kald melk og mel i en kjele og kok opp.
3. Smak til med salt og pepper.
4. Rør inn egg og fiskebiter, makaroni og purre.
5. Hell alt over i en ildfast form og strø på brødsmuler.
6. Stek gratengen til den er gyllen på 170 °C i ca. 40 minutter.

GLUTENFRI OSTEKAKE

Bunn:
1 pk Semper Havredigestive
1 1/2 ss sukker
4 ss smør, smeltet

Fyll:
400 g kremost
2 egg
1 dl sukker
1 ts vaniljesukker
Revet skall fra 1/2 sitron

Slik gjør du:

1. Forvarm ovnen på 175°C. Legg kjeksen i en plastpose og knus med en kjevle.
2. Bland kjeksen med sukker og smør.
3. Trykk deigen ut i en springform (24 cm i diameter).
4. Rør osten myk. Visp egg og sukker fyldig og tilsett osten. Bland i vaniljesukker og sitronskall.
5. Hell røren i pannen og stek i ca 40 minutter. La den avkjøles i kjøleskapet. Sikt melis og server kaken kjølig.

Tips! Lag ostekake i mindre former som er både praktisk og enkelt. Små kaker tar opp mindre plass i fryseren og er perfekt for å ha når du får besøk.

Havregryn, flakes og frokostblanding

Kick! Naturell*, Havrefras*; Special Flakes, Flakes & Red Berries, Flakes & Fiber, Havregryn*, Kick! Bringebær*.

Deilige knasende sprø Havrefras gir en god start på dagen!

*Ren havre er spesialbehandlet slik at den ikke er forurenset av hvete, bygg og rug.

Semper frokostblanding

SEMPERPRODUKT	Art.nr	Glutenfri hvete-stivelse	Glutenfri bygg	Glutenfri havre	Melk	Egg	Nøtter	Pea-nøtter	Lupin	Soya protein	Soya lecitin	Lav FOD MAP*	Vegansk
Butikksortiment													
Kick! Naturell	5619			●			Spor2	Spor1		Spor1		✓	✓
Havrefras	5674		●	●	Spor1		Spor2					✓	✓
Nettsortiment													
Special flakes	5716												
Flakes & Red berries	5621												
Flakes & Fibre	5620												✓
Kick! Bringebær	5626			●			Spor2	Spor1		Spor1		✓	✓
Havregryn	6002			●								✓	✓
ZAPS!	5628				●		●				●		

● Inngår som ingrediens i produktet. Produktsammensetningen kan endres. OBS! Les alltid varedeklarasjon på produktet.

Spor1 Spor av allergenet kan forekomme i produktet.

Spor2 Spor av allergener kan forekomme i produktet. I henhold til lovgivningen inngår mandel, hasselnøtt, valnøtt, cashewnøtt, pekannøtt, paranøtt, pistasjnøtt, makadamianøtt og queenslandsnøtt i samlebetegnelsen nøtter.

*Kilde: Belly Balance appen

Guide for melblandinger

	FIN MELBLANDING		GROV MELBLANDIG		BOKHVETE & TEFF	NYHET! HAVRE & QUINOA
LAKTOSE FRI		✓		✓	✓	✓
UTEN HVETE-STIVELSE		✓		✓	✓	✓
HØY FIBER			✓	✓	✓	✓
IKKE TILSATT SUKKER					✓	✓

PSSST... JEG FINNES OGSÅ!

- Brukes i stedet for strøbrød
- Tilfører nyttig fiber
- Gir saftigere bakverk