


Semper

GLUTENFRITT

ET LIV UTEN GLUTEN

2021



Inspirasjon og tips
til et glutenfritt kosthold

HELE DAGEN MED GLUTENFRI GLEDE!



FROKOST



LUNSJ



PÅ FARTA



SNACKS



MIDDAG



TIL KAFFEN

FULL AV SMAK - FRI FOR GLUTEN

I over 30 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



VAFLE

Tilbredningstid 30 min
Porsjoner ca. 6 plater

INGREDIENSER

- 3 dl Semper Bokhvete & Teffmel
- 1 ½ ts bakepulver
- ½ ts kardemomme
- litt salt
- 3 ½ dl melk
- ½ dl rapsolje
- 50 gram smør

SLIK GJØR DU

1. Bland mel, salt og bakepulver i en bolle.
2. Tilsett melk og visp i ca. 1 minutt.
3. La svelle i 10 minutter.
4. Bland i rapsolje og smeltet smør.
5. Sett på vaffeljernet og stek vafleene gygne.

Tips! Enkelt med Vaffel & pannekake Mix. Med fiber og vegansk!



MELBLANDING

Mix, Mix med fiber, Fin Mix, Grov Mix,
Bokhvete & Teffmel*, Pofiber, Vaffel & Pannekake Easy Mix.



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

Mix og Mix med fiber kan brukes til alt.

Fin Mix og Grov Mix passer til alt og er uten melk og hvetestivelse.

Pofiber for saftig bakverk og kjøttboller.

SEMPERPRODUKT	Art nr	Glutenfri hvete-stivelse	Glutenfri bygg	Glutenfri havre	Melk	Egg	Nøtter	Pea-nøtter	Lupin	Sesamfrø	Soya protein	Soya lecitin	Lav FODMAP*	Vegansk
BUTIKKSORTIMENT														
Mix	5654	*			*								☺	
Mix med Fiber	5655	*			*								☺	
Fin Mix	5659												☺	✓
Grov Mix	5660												☺	✓
Vaffel & Pannekake Mix	5576			*						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 nøtter kan forekomme i produktet; mandel, hasselnøtt, valnøtt, cashewnøtt, pekannøtt, paranøtt, pistasjnøtt, makademianøtt, queenslandsnøtt, eller produkter av disse.

Spor3 Spor av mandel kan forekomme i produktet (ingen andre nøtter).

*Kilde: FODMAP Friendly.



BOLLER

Tilbredningstid 60 min

Porsjoner ca. 12 plater

INGREDIENSER

- 1 pk Semper Mix, Fin Mix
- 100 g smør
- 3 dl (300 g) melk
- 1 pk fersk gjær
- $\frac{3}{4}$ 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- $\frac{1}{2}$ dl mel. Når deigen slipper bollen trenger ikke deigen mer mel. $\frac{3}{2}$ dl melk gir større og luftigere glutenfrie boller, men deigen blir da litt mer klissete og vanskelige å forme.



FROKOSTRUNDSTYKKER

Tilbredningstid 60 min

Antall 10 stk

INGREDIENSER

- 1 pakke, ca. 8 dl, (500 g)
Semper Mix med Fiber, spar 2 ss
- 3 1/2 dl vann, (ca. 37 °C)
- 1 pk gjær
- 1/2 dl olje
- 1 ts salt

SLIK GJØR DU

1. Sett ovnen på 230°C.
2. Rør ut gjær i lunkent vann i en bakebolle.
3. Tilsett olje, salt og melblanding, men spar 2 spiseskjeer til utbaking. Arbeid deigen sammen i 5 minutter i en kjøkkenmaskin med eltekrok.
4. Ha litt kaldt vann eller mel på hendene og form 10 rundstykker. Dryss eventuelt litt mel over rundstykkene.
5. Heves 30 minutter på et lunt sted og lag et snitt med en skarp kniv.
6. Stekes i midten av ovnen i omtrent 15 minutter.



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

Tilbredningstid 90 min
Porsjoner 2 brød

INGREDIENSER

- 1 pk gjær
- 6 dl vann
- ½ ss honning/sukker
- ½ ts salt
- 1 ss olje
- Ca. 4 dl (250 g) Semper Mix
- Ca. 8,5 dl (500 g)
- Semper Mix med fiber
- ½ 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 brødfomer (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

Tilberedningstid 30 min
Porsjoner 8-10 stk

INGREDIENSER

- 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 svulle en liten stund.
2. Stek pannekakene ved middels varme i en stekepanne til de er gyldne.
3. Serveres med sukker eller syltetøy.

KNEKKEBRØD & SKORPER

Superknekkebrød Chia*, Havreknekkebrød*, Surdeigsknekkebrød* (Spisnäck med surdeg), Grovknekkebrød, Skorper med kardemomme, Landknekkebrød, Linfrøknekkebrød, Rosmarinknekkebrød*, Bondeknekkebrød (Spisbrød-halvmåne)*, Quinoaknekkebrød, Frøknekkebrød med sesam & chia og Frøknekkebrød med bokhvete & solsikkekjerner.



VI BAKER TRADISJONELT KNEKKEBRØD I DALARNA, SVERIGE.

De fleste knekkebrødene er også laktosefrie. Frøknekkebrød med sesam & chia og Frøknekkebrød med bokhvete & solsikkekjerner har over 64% frø og kjerner og er en kilde til protein.

SEMPERPRODUKT	Art nr	Glutenfri hvete-stivelse	Glutenfri bygg	Glutenfri havre	Melk	Egg	Nøtter	Pea-nøtter	Lupin	Sesamfrø	Soya protein	Soya lecitin	Lav FOD MAP*	Vegansk
BUTIKKSORTIMENT														
Havreknekkebrød	6004			*									✓	✓
Chiaknekkebrød	6022		*	*						Spor1			✓	✓
Surdeigsknekkebrød	6024			*									✓	✓
Frøknekkebrød med sesam & chia	6098	*								*			✓	✓
Frøknæk. med bokhvete & solsikkekjerner	6099	*								*			✓	✓
NETTSORTIMENT														
Skorper med kardemomme	5714	*			*	Spor1	Spor3		Spor1	Spor1				
Linfrøknekkebrød	5668												✓	✓
Quinoaknekkebrød	5704		*	*						Spor1			✓	✓
Grovknekkebrød	5657												✓	✓
Rosmarinknekkebrød	5670			*									✓	✓
Landknekkebrød	5681												✓	✓
Spisbrød - halvmåne	5680			*									✓	✓

* 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 nøtter kan forekomme i produktet; mandel, hasselnøtt, valnøtt, cashewnøtt, pekannøtt, paranøtt, pistasjnøtt, makademianøtt, queenslandsnøtt, eller produkter av disse.

Spor3 Spor av mandel kan forekomme i produktet (ingen andre nøtter).

*Kilde: FODMAP Friendly.

KNEKKEBRØDPIZZA

TO ULIKE TOPPINGER

Tilbredningstid 20 min
Porsjoner 2 store halvdel

INGREDIENSER

• Chia- eller Havreknekkebrød

Gresk smak:

- 1–2 ss tomatpuré
- 1 pk fetaost
- ½ rødløk
- 6–7 sorte oliven
- salt og pepper
- olivenolje
- topping etter steking:
- 2 never rucola 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 rucola

SLIK GJØR DU

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



FRYST BRØD

Toasty Fiber, Grova grovbrød,
Mykt Fjellbrød.



SEMPER HAR SMAKFULLE FERDIGBRØD

Brødet er nøkkelhullsmerket og inneholder fullkorn.
I tillegg er det laktosefritt. Brødet er beriket med
B-vitaminer og jern. Et luftig og smakfullt brød,
som smaker like godt som det er, eller ristet.

SEMPERPRODUKT	Art nr	Glutenfri hvete-stivelse	Glutenfri bygg	Glutenfri havre	Melk	Egg	Nøtter	Pea-nøtter	Lupin	Ses-am-frø	Soya pro-tein	Soya lecitin	Lav FOD MAP*	Veg-ansk
BUTIKKSORTIMENT														
Toasty Fiber	5552	✳												✓
Grova grovbrød	5559	✳												✓
Fjellbrød med fiber	5640	✳											✓	

* 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 nøtter kan forekomme i produktet; mandel, hasselnøtt, valnøtt, cashewnøtt, pekannøtt, paranøtt, pistasjnøtt, makademianøtt, queenslandsnøtt, eller produkter av disse.

Spor3 Spor av mandel kan forekomme i produktet (ingen andre nøtter).

*Kilde: FODMAP Friendly.



GRILLET SMØRBRØD MED AVOCADO & POSJERT EGG

Tilbredningstid 45 min

Porsjoner 4

INGREDIENSER

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

SLIK GJØR DU

1. Posjere eggene. Kok opp vann. Slå av varmen i det vannet koker 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 min, og ta det opp med en hullsleiv.
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 fjøl 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, Havrebrød*, Landbrød, Minibaguetter, Minibaguetter fiber og Trio rundstykker.

VARM
OG SPIS



KLAR TIL
Å SPISES

Vi har skivet og helt brød som smaker godt. Havrebrødet og Landbrød har et høyt fiberinnhold. Perfekt til toast eller en smakfull brødblings. Våre halvsteekte baguetter og Trio rundstykker gir deg den deilige duften og smaken av nybakte rundstykker.

SEMPERPRODUKT	Art nr	Glutenfri hvete-stivelse	Glutenfri bygg	Glutenfri havre	Melk	Egg	Nøtter	Pea-nøtter	Lupin	Sesamfrø	Soya protein	Soya lecitin	Lav FODMAP*	Vegansk
BUTIKKSORTIMENT														
Minibaguetter	5649	*				*								
Minibaguetter med fiber	5648	*				*								
Flerkornbrød (Frøbrød)	5537					*								
Havrebrød 	5867	*		*										✓
Landbrød	5584					Spor1	*				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 nøtter kan forekomme i produktet; mandel, hasselnøtt, valnøtt, cashewnøtt, pekannøtt, paranøtt, pistasjnøtt, makademianøtt, queenslandsnøtt, eller produkter av disse.

Spor3 Spor av mandel kan forekomme i produktet (ingen andre nøtter).

*Kilde: FODMAP Friendly.



ITALIENSK PIZZA

Tilbredningstid 45 min

Porsjoner 2 stk

INGREDIENSER

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

Tips! Bruk Semper Pizzabunner. 2 porsjoner eller 8 biter.

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.
5. Stek pizzaen ved 225 °C i 7-10 minutter. Legg på parmaskinke og ruccola før servering.

KJEKS & KAKER

Havredigestive*, Triplet chocolate cookies, Piruett, Havrekjeks*, Vaffelkjeks sitron, White chocolate cookies, Treat, Pepperkaker, Salted caramel cookies, Piruett sjokolade, FlapJack*, 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 hvetet, bygg og rug.

SEMPERPRODUKT	Art nr	Glutenfri hvetestivelse	Glutenfri bygg	Glutenfri havre	Melk	Egg	Nøtter	Pea-nøtter	Lupin	Sesamfrø	Soya protein	Soya lecitin	Lav FOD MAP*	Vegansk
BUTIKKSORTIMENT														
Havredigestive	5706			*		Spor1	Spor2						☑	✓
Havrekjeks	6003			*	Spor1	Spor1	Spor3				*	☑	☑	✓
Pepperkaker	5653					Spor1	Spor2						☑	✓
Vaffelkjeks	5623				Spor1		Spor2				*	☑	☑	✓
Piruett	5613												☑	✓
Piruett med sjokoladesmak	5612												☑	✓
Chia Crackers	5743												☑	✓
Triple chocolate cookies	5686				*	*	Spor2				*	☑	☑	
Salted caramel cookies	5696				*	Spor1	Spor2				*	☑	☑	
Mini muffins sjokolade	5507					*	Spor2						☑	
Crunchy bites melkesjokolade	5710				*		Spor2				*		☑	
Crunchy Bits melkesjokolade og lakris	5764				*		Spor2				*		☑	
Treat	5667				*		Spor2	Spor1			*		☑	
FlapJack	5608			*			Spor2				*		☑	✓
NETTSORTIMENT														
White chocolate cookies	5687				*	*	Spor2				*		☑	
Mini Muffins med sitron	5545					*	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 nøtter kan forekomme i produktet; mandel, hasselnøtt, valnøtt, cashewnøtt, pekannøtt, paranøtt, pistasjnøtt, makademianøtt, queenslandsnøtt, eller produkter av disse.

Spor3 Spor av mandel kan forekomme i produktet (ingen andre nøtter).

*Kilde: FODMAP Friendly.

SJOKOLADEKAKE I LANGPANNE

Tilbredningstid 30 min
Porsjoner 20 stk

INGREDIENSER

- 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

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

SLIK GJØR DU

1. Sett ovnen på 180 °C.
2. Smelt smøret
3. Visp egg og sukker til luftig eggedosis.
4. Sikt alle tørre ingredienser i en skål og ha 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.
6. Avkjøl kaken, og lag frostingens.
7. 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.

Topp kaken
med geletopper
og strøssel



PASTA & PIZZA

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



VÅR KVALITETSPASTA PRODUSERES I ITALIA

Makaroni og tagliatelle med egg er smakfulle og gir Al dente resultat. Sadani og Linguine produserer på en spesiell måte, El bronzo. Pastaen får da en god struktur som gjør at sausen fester seg godt.

SEMPERPRODUKT	Art nr	Glutenfri hvete-stivelse	Glutenfri bygg	Glutenfri havre	Melk	Egg	Nøtter	Pea-nøtter	Lupin	Ses-am-frø	Soya pro-tein	Soya lecitin	Lav FOD MAP*	Veg-ansk
BUTIKKSORTIMENT														
Makaroni	6043										*			✓
Tagliatelle med egg	5617					*							☺	
Linguine Øko	6054										Spor1		☺	✓
Sedani Øko	6049										Spor1		☺	✓
Pizzabunner	5662	*				*								
NETTSORTIMENT														
Spagetti	6042										*			✓
Fusilli	6044										*			✓
Lasagne	6045										*			✓

* 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 nøtter kan forekomme i produktet; mandel, hasselnøtt, valnøtt, cashewnøtt, pekannøtt, paranøtt, pistasjnøtt, makademianøtt, queenslandsnøtt, eller produkter av disse.

Spor3 Spor av mandel kan forekomme i produktet (ingen andre nøtter).

*Kilde: FODMAP Friendly.



SPAGHETTI CARBONARA

Tilbredningstid 30 min
Porsjoner 4

INGREDIENSER

- 400 g Semper Spagetti
- 1 dl parmesanost, revet
- 1 pk bacon i strimler
- Svart pepper & salt
- 200 g sjampinjonger
- Olivenolje
- 2 dl erter
- 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 ha ett på hver tallerken.

Tips! Server med en god salat

FISKEGRATENG

Tilbredningstid 70 min
Porsjoner 2-3

INGREDIENSER

- 1 dl ukokt makaroni
- 2 ½ dl melk
- 1 ½ ss Semper Mix
- ½ ts salt
- ½ 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.





OSTEKAKE

Tilbredningstid 1 time 45 min
Porsjoner 10-12 biter

INGREDIENSER

Bunn:

- 1 pk Semper Havredigestive
- 1 ½ ss sukker
- 4 ss smeltet smør

Fyll:

- 400 g kremost
- 2 egg
- 1 dl sukker
- 1 ts vaniljesukker
- Revet skall fra ½ sitron

SLIK GJØR DU

1. Forvarm ovnen til 175°C. Ha kjeksene i en plastpose og knus med en kjevle.
2. Bland kjeksene 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 mindre plass i fryseren og er perfekt når du får besøk.

FROKOSTBLANDING, HAVREGRYN & FLAKES

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



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

SEMPERPRODUKT	Art nr	Gluten-fri hvete-stivelse	Glutenfri bygg	Glutenfri havre	Melk	Egg	Nøtter	Pea-nøtter	Lupin	Ses-amfrø	Soya prote-in	Soya lecitin	Lav FOD MAP*	Veg-ansk
BUTIKKSORTIMENT														
Kick Naturell	5619			*			Spor2	Spor1			Spor1			
Havrefras	5674		*	*	Spor1		Spor2							
NETTSORTIMENT														
Special flakes	5716						Spor2							
Flakes & Red berries	5621													
Flakes & Fibre	5620													
Kick! Bringebær	5626			*			Spor2	Spor1			Spor1			
Havregryn	6002			*										
ZAPSI!	5628			*	*		*					*		
Crispy Rice	7416					Spor1	Spor2							
Havregryn Øko	6009			*										

* 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 nøtter kan forekomme i produktet; mandel, hasselnøtt, valnøtt, cashewnøtt, pekannøtt, paranøtt, pistasjnøtt, makademianøtt, queenslandsnøtt, eller produkter av disse.

Spor3 Spor av mandel kan forekomme i produktet (ingen andre nøtter).

*Kilde: FODMAP Friendly.

GUIDE FOR MELBLANDINGER

FIN MELBLANDING	GROV MELBLANDING	BOK-HVETE & TEFF	VAFFEL & PANNEKAKEMIX
			
Laktosefri	Laktosefri	Laktosefri	Laktosefri
Uten hvete-stivelse	Uten hvete-stivelse	Uten hvete-stivelse	Uten hvete-stivelse
	Høyt fiber-innhold	Høyt fiber-innhold	Høyt fiber-innhold
		Uten tilsatt sukker	Uten tilsatt sukker
Vegansk	Vegansk	Vegansk	Vegansk

NYHET!

**PSSST...
JEG FINNES
OGSÅ!**





- Brukes i stedet for strøbrød
- 70% fiber
- Gir saftigere bakverk

Semper

GLUTENFRITT

VI HJELPER DEG TIL ET ENKLERE LIV

Besøk oss på
semper.no/glutenfritt og følg
oss på  Semper Glutenfri
og  [semperglutenfri](https://www.instagram.com/semperglutenfri)



TIPS TIL GLUTENFRIE OPPSKRIFTER?

Meld deg på
vårt nyhetsbrev
semper.no/glutenfritt
#SEMPERGF

Semper AS, Postboks 2049, Vika, 0125 Oslo.
Kontakt oss gjerne på e-post info@semper.no eller telefon 800 30 580.