

* = kan innehålla gluten

** = naturligt laktosfri

ERSÄTTNINGSGUIDE

Recept	Gluten	Laktos	Ägg	Nötter
Bananbröd/muffins med valnötter	Går att använda glutenfria havregryn	Går att använda laktosfri kvarg	Går att använda Khoisan Äggersättare	Går att använda kokosflingor istället för valnötter
Bananpannkakor med topping		Går att använda laktosfri kvarg	Går att använda Khoisan Äggersättare	
Biff Stroganoff med ris	Går att använda glutenfri sojasås samt kalvfond*	Går att använda laktosfri matlagingsgrädd		
Blåbärs-/saffransgröt med kokosflingor	Går att använda glutenfritt havremjöl*	Går att använda laktosfri kvarg	Går att använda Khoisan Äggersättare	Går att använda annan växtbaserad dryck / mjölk
Bondomelett i ugn	Går att använda glutenfri grönsaksfond*	Går att använda laktosfri mjölk samt hårdost**	Går att använda Khoisan Äggersättare	
Bröduppuding med sylt	Går att använda glutenfritt bröd samt havremjöl*	Går att använda laktosfri mjölk samt kvarg	Går att använda Khoisan Äggersättare	Går att använda mandelsmör eller tahini
Carbonara utan fläsk	Går att använda glutenfri pasta samt kycklingfond*	Går att använda hårdost**	Går att använda Milda extra 4% eller Mandel Cuisine matlagingsgrädd 7%	
Cheesecake med banan & citron	Går att använda glutenfria digestivekex	Går att använda laktosfri kvarg	Går att använda Khoisan Äggersättare	
Chili con carne med ris	Går att använda glutenfri sojasås samt kalvfond*			
Digestivepaj på kex	Går att använda glutenfria digestivekex	Går att använda laktosfri kvarg		
Drömtårta på banan		Går att använda laktosfri kvarg samt Philadelphia	Går att använda Khoisan Äggersättare	
Enchiladas på fyra ingredienser	Går att använda glutenfria tortillabröd	Går att använda hårdost**		
Falafel i wrap eller med bulgur	Går att använda glutenfritt ströbröd samt havremjöl*, tortillabröd och bulgur	Går att använda laktosfri turkisk/grekisk yoghurt		
Fast oats med jordgubbar	Går att använda glutenfritt havremjöl* eller havregryn	Går att använda laktosfri kvarg samt Philadelphia och lättmjölk		

* = kan innehålla gluten

** = naturligt laktosfri

ERSÄTTNINGSGUIDE

Recept	Gluten	Laktos	Ägg	Nötter
Flygande Jacob med ris		Går att använda laktosfri matlagingsgrädd		Går att steka kycklingen i olja istället för att toppa med jordnötter
Fläskfilé med svamprisotto	Går att använda glutenfri sojasås samt grönsaksfond*	Går att använda laktosfri Philadelphia		
Halstrad tonfisk med pasta	Går att använda glutenfri pasta	Går att använda hårdost**		
Kassler & ananas i ugn		Går att använda laktosfri matlagingsgrädd samt hårdost**		
Keso- & kvargbröd - två smidiga varianter	Går att använda glutenfria havregryn	Går att använda laktosfri kvarg, keso samt Philadelphia		
Korv Stroganoff med ris	Går att använda glutenfri vegokorv (Anamma)			Går att använda annan växtbaserad matlagingsgrädd
Kyckling i jordnötssås med ris	Går att använda glutenfri sojasås samt kycklingfond*	Går att använda glutenfri sojasås samt kycklingfond*		Går att använda kokosmjölk istället för jordnötssmör
Kyckling i panna med rödbetor	Går att använda glutenfri kycklingfond*			
Kärleksmums med kokos	Går att använda glutenfria havregryn	Går att använda laktosfri kvarg	Går att använda Khoisan Äggersättare	Går att använda annan växtbaserad dryck / mjölk
Köttbullar & mos med brunsås & lingon	Går att använda glutenfritt ströbröd, sojasås samt kalvfond*	Går att använda laktosfri matlagingsgrädd samt lättmjölk	Går att använda Khoisan Äggersättare	
Lasagne med eller utan fullkorn	Går att använda glutenfria lasagneplattor	Går att använda laktosfri matlagingsgrädd samt hårdost**		
Laxbiffar med potatissallad	Går att använda glutenfritt ströbröd, samt fiskfond*	Går att använda laktosfri turkisk/grekisk yoghurt	Går att använda Khoisan Äggersättare	
Mangoglass med rån	Går att använda glutenfria väffelstrutar	Går att använda laktosfri turkisk/grekisk yoghurt	Går att använda Khoisan Äggersättare	

* = kan innehålla gluten

** = naturligt laktosfri











ERSÄTTNINGSGUIDE

Recept	Gluten	Laktos	Ägg	Nötter
Morotsbollar & chokladbollar med kokos	Går att använda glutenfria havregryn	Går att använda laktosfri kvarg		
Morotskaka på havregryn	Går att använda glutenfria havregryn samt ströbröd	Går att använda laktosfri kvarg samt Philadelphia	Går att använda Khoisan Äggersättare	
Ostpaj på ett annat sätt	Går att använda glutenfritt havremjöl* eller mjölmix samt grönsaksfond*	Går att använda laktosfri kvarg, matlagingsgräddesamt hårdost**	Går att använda Khoisan Äggersättare	
Overnight oats med morot, äpple eller choklad	Går att använda glutenfria havregryn	Går att använda laktosfri kvarg, lättmjölk samt Philadelphia		Går att använda mandelsmör eller kokosmjölk istället för jordnötssmör
Panerad torsk med äggsås	Går att använda glutenfritt ströbröd, samt fiskfond*	Går att använda laktosfri matlagingsgräddesamt	Går att använda Khoisan Äggersättare	
Paprika i ugn med köttfärs & ris	Går att använda glutenfria kalvfond*	Går att använda hårdost**		
Pastasallad med vitost	Går att använda glutenfria pasta	Går att använda laktosfri turkisk/grekisk yoghurt samt vitost. Kebabsås: Går att göra egen med olja samt kryddor	Kebabsås: Går att göra egen kebabås med olja samt kryddor	Går att använda frön istället för pistagenötter
Potatiskakor med vitost & spenat	Går att använda glutenfritt havremjöl* samt grönsaksfond*	Går att använda laktosfri vitost	Går att använda Khoisan Äggersättare	
Purjolökssoppa med kvargbröd	Soppa: Går att använda glutenfria grönsaksfond* Bröd: Går att använda glutenfria havregryn	Soppa: Går att använda laktosfri matlagingsgräddesamt Bröd: Går att använda laktosfri kvarg, Philadelphia samt hårdost**		
Raggmunk/potatisbullar med lingonsylt	Går att använda glutenfritt havremjöl*	Går att använda hårdost**	Går att använda Khoisan Äggersättare	
Risgrynspudding på basmatiris	Går att använda glutenfritt havremjöl*	Går att använda laktosfri minikeso samt lättmjölk	Går att använda Khoisan Äggersättare	
Sheperds paj - en vegansk variant	Går att använda glutenfria vegofärs (Anamma), havremjöl* eller mjölmix samt grönsaksfond*			Går att använda annan växtbaserad matlagingsgräddesamt

* = kan innehålla gluten

** = naturligt laktosfri

ERSÄTTNINGSGUIDE

Recept	Gluten	Laktos	Ägg	Nötter
Smoothie bowl med müsli	Går att använda glutenfri müsli utan tillsatt socker	Går att använda laktosfri kvarg		Går att använda kokosflingor eller chiafrön istället för jordnötssmör
Sommarrullar med räkor	Går att använda glutenfri sojasås			Går att använda mandelsmör eller lägga till lite avokado i rullarna (endast doppa i sojasås)
Stekt gröt med smak av äppelpaj	Går att använda glutenfria havregryn	Går att använda laktosfri kvarg		Går att använda mandelsmör eller extra kokosmjölk istället för jordnötssmör
Stekt ris med kyckling	Går att använda glutenfri kycklingfond* samt sojasås		Går att göra utan äggvita och lägga till lite kyckling	
Sötpotatispizza på ett godare sätt	Går att använda glutenfritt havremjöl* samt kycklingfond*	Går att använda hårdost**		
Tacopaj med extra fibrer	Går att använda glutenfritt havremjöl* eller mjölmix	Går att använda laktosfri kvarg, matlagingsgräddesamt samt hårdost**		
Ugnspannkaka med sylt	Går att använda glutenfritt havremjöl*	Går att använda laktosfri kvarg samt lättmjölk	Går att använda Khoisan Äggersättare	
Vårrullar på filodeg	Tyvärr ingen ersättning	Går att använda hårdost**	Går att använda Khoisan Äggersättare med extra vatten	

MAT RÄTT

Isak Melin