



Alternativ mat vid intolerans

Gröt – 4 port.

Hirsgröt 1 l vatten, 3 dl hirs, 1/2 tsk havssalt
(1 msk malt, sirap eller sylt)
(3 dl aprikoser, dadlar, katrinplommon etc)

Koka upp vattnet, strö i den sköljda hirs (hirs ska sköljas i hett vatten, eller så ska det första kokvattnet silas bort)
– hit kan du förbereda kvällen innan, på med lock, då är gröten klar till morgonen.
Om inte så koka 20 min under lock på svag värme. Dela frukten i småbitar innan du serverar den till gröten. Servera med nöt-, frö-, ris-, sojamjolk

Om du vill ha hirs som middagsmat istället ta bara 6 dl vatten.

Risgröt 1 l vatten, 3 dl rårismjöl (eller dextrinerat råris kört i mixer), 1 krm havssalt

Koka upp vattnet och strö i rismjölet
-hit kan du förbereda det kvällen innan, på med lock, då är gröten klar till morgonen
Koka på svag värme i 15 min.
Servera med kanel och mjölkersättning

Risgrynsgröt Följ anvisningar på paketet, fast ersätt mjölk med rismjölk

Bovetegröt 1 l vatten, 3 dl bovete krossat/ helkorn eller 4 dl boveteflingor,
1 krm havssalt, (0,5 dl russin, torkat äpple)

Skölj bovetet i kokhett vatten för att få bort den röda allergiframkallande färgen. Alternativt koka upp bovetet i vatten och häll av vattnet.

Koka upp vattnet och vispa ner gryn eller flingor (ev. torkad frukt)
-hit kan du förbereda kvällen innan, sätt på lock så är gröten klar till morgonen
Låt karstrullen stå med lock på svag värme i 15 minuter.
Servera med bär och mjölkersättning

Bovete helkorn kan gärna serveras till middag istället för bulgur vete eller korngryn, Vattenmängd minskas då till 6 dl, följ receptet enligt ovan.

Majsgröt 1 l vatten, 3 dl majsgryn/polenta eller 1,5 dl majs mjöl, 1 krm havssalt

Koka upp vattnet, vispa ner majs och låt det koka upp
-hit kan du förbereda kvällen innan, lägg på lock så är gröten klar på morgonen
Koka på svag värme i 10 minuter
Servera med sirap/frukt och mjölkersättning

Mejeriprodukter

Grundrecept för nöt- och frömjölk

3 dl	0,5 dl valfria nötter eller frön
	2 dl vatten
	1 tsk sirap eller honung, eller 10 cm banan eller blötlagd torkad frukt

Kör sköljda nötter eller frön i mixer tillsammans med hälften av vattnet till det är jämt. Kör vidare med resten av vattnet (och sötningsmedlet) Sila om så önskas

Sesammjölk Sesamfrön bör blötläggas över natten för att öka kalciumhalten. Kör dem med endast lite vatten tills de är släta, tillsätt resten av vattnet

Mandelmjölk Skala och mal mandlarna först, häll sedan på vatten och mixa. Låt stå (helst i kylskåp över natten)0, sila om så önskas, mixa sedan med ev. sötning (aprikos, banan lite honung)

Fruktmjölk 2,5 dl fruktjuice
5 dl 1 medelstor banan

Kör i mixer och servera till gröt eller müsli

Kokosmjölk 2 dl kokosflingor
5 dl 4 dl varmt vatten

Kör i mixer i 5 min, Sila genom duk. Använd mer eller mindre vatten efter smak.

Majsmjölk 3 dl vatten
6 dl 3 dl majs, färsk eller fryst
havssalt

Kör i mixer i 2-3 minuter. Sila. Bäst till matlagning

Nöt- eller frögrädd 0,5 dl valfria nötter eller frön (skalade)
1,5-2 dl 1 dl vatten
1 tsk agavesirap eller honung, eller 10 cm banan

Bakverk/bröd utan jäst

Matvåfflor 4 msk valfritt mjöl (ris, majs, bovete eller gryn av nakenshavre eller hirs)
1/2 tsk olja
1 nypa havssalt
< 1 dl kokhett vatten (beroende på mjölet som används)
2 krm malda brödkryddor, kardemumma och/eller kanel

Blanda väl. Variera smaken med hjälp av kanel, kardemumma eller brödkryddor. Det ska bli till en tjock klump. Järnet behöver inte smöras. Lägg direkt på varm våffeljärn och pressa ner locket. Låt våfflan grädda tills ångan från våffeljärnet avtar.

Ris-, bovete och majsbröd 1,5 dl mjöl, 2 tsk olja, 3-4 dl kokhett vatten (mjölsorten avgör vattenmängd)

Värm stekpanna. Blanda raskt ihop ingredienserna till en tjockflytande smet. Klicka ut 4 runda bröd. Vänd då de är ljusst bruna

Förslag på topping

Mexikanskt 1 dl mexikanskt kryddad köttfärs eller bönor, 2 msk salsa, 1 dl tomat, 1 msk hackad rödlök

Fisk 1 msk salladsdressing med citron, 2 dl strimlad sallad, 0,5 dl räkor, lax, makrill eller marinerad tofu

Sallad 1 dl sallad strimlad, 1/2 avocado, skivad, 1-2 tsk pressad lime, salt och svartpeppar

Utflykts 1 ägg, 1 msk vatten, örtsalt – gör en omelett av detta. Lägg på våfflan

Kebab 1,5 dl köttskav (kycklingbitar eller tofutärningar), 2 krm senap, 1 krm vitlökssalt, (1 krm rosmarin och eller salvia), örtsalt och svartpeppar.
1 msk olivolja till stekning.
3 msk soja- eller tofutti Sour cream
Blanda allt utom ”grädden” och låt sjuda på svag värme i 10 minuter. Späd med grädde till bra konsistens. Håll över våfflan, Dekorera med salladsstrimlor, tomat och pfefferoni

Kalkon 1 dl kalkon, kyckling eller äpplen i små bitar
1/2 dl blekselleri, skivad, 1 dl sallad, strimlad, 1/2 tis färsk basilika, 1 msk salladsdressing (eller majonäs)

Bruschetta 1 tomat, hackad, 1 pressad vitlöksklyfta, lite olja, havssalt, svartpeppar. Dekorera med färsk basilika

Fikavåffla (ris) Kardemumma, kanel, osötad äpplemos eller skivad frukt

Pålägg

Förrättspålägg

Äggröra
Avocado, tomat, lime eller citronsaft och kryddor
Marinerad tofu och sallad
Matrester blandade med majonäs och tomatkivor
Böngroddar, sallad
Kokta bönor mosade med lök eller vitlök och kryddor -hummus
Skivade tomater, kryddsalt, alfalfagroddar
Rosbiffskivor, sallad och tomatkivor
Kalkon, rödbetor, äpplen, salladsdressing

Efterrättspålägg

Banan, skivad eller mosad, strö över hackade mandlar eller nötter
Ångkokt osötat äpplemos med nejlikor och kanel
Skivad papaya med lime eller citron
Nötsmör, bananer Strödadlar

Hummus 1 burk kikärter eller 2 dl eget kokta
1 vitlöksklyfta eller 1/2 hackad lök, 1,5-2 tsk spiskummin, 0,5 tsk Cayenne,
svartpeppar, saften av 1/2 citron, 0,5 dl persilja. Olivolja

Kör allt i en mixer och mot slutet tillför lite olja till lagom krämig konsistens

Pesto (grön) 2 krukor färsk basilika (eller 1 kruka basilika och 1 kruka persilja), 2 vitlöksklyftor
100 g lätt rostade pinjenötter (mandel går också bra), 1 dl parmesanost, 1,5-2 dl
olivolja, salt och svartpeppar, ev lite citron

Kör allt i mixern utom oljan. Tillsätt den sist i en fin stråle tills peston får en jämn grovkornig konsistens. Smaka av med salt, peppar och ev. lite pressad citron.

Pesto (röd) 10 soltorkade tomater i olja, 2 vitlöksklyftor, 1,5 dl färsk basilika, 1 dl parmesanost
1,5 dl olivolja, salt och svartpeppar

Mixa allt utom oljan, Den tillsätts sist i en fin stråle tills peston får en jämn grovkornig konsisten. Smaka av med salt och peppar.

Tapenade 1 brk svarta oliver, saften av 1/2 citron, 2 msk kapris, 2-4 sardellfiléer, 1
vitlöksklyfta, svartpeppar. Olivolja

Kör allt i mixern och mot slutet tillför lite olja till lagom krämig konsistens

Guacamole 1 stor mogen avokado, (1 tomat), 2 msk lime eller askorbinsyra, peppar, havssalt (1
vitlöksklyfta)

Mosa avokadon, blanda den med de övriga ingredienserna

Nötsmör Ca 5dl 5 dl valfria nötter (rostade eller orostade)

Kör i mixern eller matberedare till de är som mjöl. Rostade nötter ger bättre konsistens men sämre näringsvärde. Blanda i så lite vatten eller olja som möjligt för att uppnå en bredbar konsistens. Avslutningsvis kan du blanda i några hackade nötter om du gillar knaprigt nötsmör!

Aprikossylt Ca 5dl 150 g torkade, svavelfria aprikoser, 2 dl vatten

Blötlägg över natten och kör sedan i matberedare eller mixer. Förvara i kyl

Bärsylt 3 dl frysta bär. 1 tsk arrowrot eller potatismjöl, (alternativt 1,5 tsk 2 dl
maisena) per 1/2 dl saft

Tina bären i en sil över ett litermått. Mät den avrunna saften som blandas med förtjockningsmedlet. Koka saften tills den klarnat och blivit tjock. Låt saften svalna innan bären blandas i. (Söta efter smak med agave-/ majssirap eller annat sötningsmedel)

OBS ! Honung gör sylten flytande igen

Jordgubbssylt ca 1 l 10 dadlar, 4 msk arrowrot, 2,5 dl äppeljuice, 1 l jordgubbar eller andra bär – frysta eller färska

Mixa dadlar, arrowrot och äppeljuice. Koka upp och tillsätt övriga ingredienser. Använder du frysta bär tillsätts arrowrot på slutet. Koka så kort tid som möjligt