**Erstatningsliste ved allergener i forbindelse med ’3 dage med Madskoler’ uge 42 2022**

|  |  |
| --- | --- |
| **Oprindelige ingredienser i Opskrifthæftet** | **Forslag til erstatningsingredienser** |
| Bladselleri (opskrift 8) | Udelad eller erstat med anden grøntsag  |
| Dijonsennep (opskrift 6) | Udelad eller erstat med fx peberrod eller hvidløg |
| Havregryn (opskrift 2, 7, 10, 13) | Glutenfri havregryn  |
| Hvedemel (opskrift 8, 10, 13) | Glutenfrit mel fx boghvedemel, amarant mel, majsmel, rismel  |
| Hasselnødder (opskrift 7) | Udelad  |
| Ketchup (opskrift 2)  | Tomatketchup fra Rema1000 |
| Knoldselleri (opskrift 4) | Udelad eller erstat med fx pastinak |
| Kærnemælk (opskrift 10) | Erstat med laktosefri mælk fra Arla |
| Lasagneplader (opskrift 8) | Glutenfri lasagneplader fra Rema1000 |
| Minimælk (opskrift 2, 4, 8, 12, 13) | Laktosefri minimælk fra Arla |
| Mandler (opskrift 5, 6) | Udelad  |
| Piskefløde (opskrift 6) | Laktosefri piskefløde fra Arla  |
| Rasp (opskrift 2) | Glutenfri rasp  |
| Rugmel (opskrift 10) | Glutenfrit mel fx boghvedemel, amarant mel, majsmel, rismel |
| Revet ost (opskrift 8) | Laktosefri mozarella fra Ambrosi |
| Smør (opskrift 4, 8, 10, 12) | Laktosefri smør fra Arla |
| Tahin (opskrift 9) | Udelad eller erstat med fx jordnøddesmør eller cashewsmør |
| Yoghurt (opskrift 7) | Laktosefri yoghurt fra Arla  |
| Æg (opskrift 2, 10, 12, 13) | * Til opskrift 2: Udelad æg
* Til opskrift 10: Udelad i dejen og brug vand til pensling
* Til opskrift 12: I stedet for æggeblanding laves en blanding af kikærtemel og vand i forholdet ca. 1:1
* Til opskrift 13: Udelad æg eller erstat evt. med loppefrøskaller og vand i forholdet 1:4
 |