

Erstatningsliste til allergener

3 dage med Madskoler 2025

Oprindelige ingredienser i opskrifthæftet	Forslag til erstatningsingredienser
Fuldkorns- eller grahamsmel	Glutenfri mel af grovere type fx Valsemøllen.
Havregryn	Glutenfri havregryn fra fx Urtekram.
Hvedemel	Glutenfrit mel fx boghvedemel, majsmel, risemel.
Hørfrø	Udelad – men tjek med forældre først ifht. den specifikke ingrediens (sjælden allergen).
Hytteost	Laktosefri hytteost fx som Arla LactoFREE Hytteost – eller undlad
Kærnemælk	Laktosefri mælk fx som Arla LactoFREE kærnemælk
Mælk	Laktosefri mælk fra fx Arla eller plantedrik fra fx Naturli' eller Alpro.
Ost	Brug laktosefri ost
Paprika	Udelad - tjek dog først med forældre ifht. hvor allergisk barnet er for vurdering om det er nødvendigt (ift. spor af hvede, byg, jordnødder, mælk, mandler, selleri og sennep).
Rugbrød	• Glutenfrit kernebrød fra REMA 1000. • Tjek pakken ifht. nødder / frø.
Smør	Laktosefri smør fra fx Naturmælk eller Smørbar fra Naturli'.
Solsikkekerner	Udelad – men tjek med forældre først ifht. den specifikke ingrediens (sjældent allergen).
Sød sennep	Udelad – men tjek med forældre først ifht. den specifikke ingrediens (sjælden allergen).
Æg	• Æg som del af blanding: Skum af hørfrø. 1 æg = 1 spsk. blendede hørfrø og 3 spsk. vand, som blandes godt indtil det har en geleagtig konsistent. • Æg som topping: Udelad.