



104 Mörkt gluten & laktosfritt basmjöl

Mix som ersätter vete/råg mjöl vid bakning och matlagning

Ingredienser

Glutenfri **vetestärkelse** (max 20mg gluten/kg), dextros, betfiber, linfrö, tapokastärkelse, förtjockningsmedel (E412), arom

Instruktion

500g mix, 4 dl ljummet vatten, 25 g jäst, 2 tsk salt 30g matolja.
Blanda tills slät (5 min) och håll i en smord form 1,5 l Jäs under duk ca 30 minuter. Baka vid 200 ° C i den nedre delen av ugnen, 25 minuter.

Näringsvärde 100g

Energi: 1500 kJ/350 kcal Protein 1,6 g Kolhydrater 73 g Fett 1 g