

Blåbärsmuffins (12 stora eller 20 st små)

Ingredienser:

- 100g mjölkfritt margarin, rumstempererat
- 1 dl socker
- 1,5 dl rismjöl
- 1 dl potatismjöl
- 1 tsk bakpulver
- 1 dl vatten
- 2 dl blåbär



Blåbär är Nordens superbär! De innehåller en mängd olika vitaminer och mineraler samt antioxidanter som hjälper oss hålla våra kroppar friska.

1. Värm ugnen till 200 g
2. Vispa ihop margarinet med sockret med elvisp tills det blir fluffigt.
3. Blanda ihop mjölen och bakpulvret och blanda sedan i de torra ingredienserna med margarinet och smöret.
4. Blanda i vattnet och vänd till sist in blåbären i degen.
5. Fördela degen i muffinsformar och stek i mitten av ugnen i 15-25 minuter beroende på hur stora de är. Kolla med en kniv ifall muffinsarna är klara, de ska ej vara degiga.

Chokladbollar (ca 40 st små)

Ingredienser:

- 100g mjölkfritt margarin
- 1,5 dl socker
- 1 msk vaniljsocker
- 3 msk kakaopulver
- 2 msk vatten
- 5 dl boveteflingor
- Ev. riven kokos att rulla chokladbollarna i

Bovete är egentligen en örtväxt och har trots namnet inget släktskap med vete eller övriga sädeslag. Bovete är naturligt glutenfritt!

1. Blanda ihop margarin och socker i en stor skål.
2. Blanda sedan in resten av ingredienserna och rulla ihop små bitar av massan till bollar.
3. Rulla bollarna i riven kokos om du vill.
4. Förvara chokladbollarna i kylan.

Chocolate chip cookies (11-14 st)

Ingredienser:

- 2,4 dl Rismjöl
- 1,2 dl Socker
- 1/2 tsk Bikarbonat
- 1/4 tsk Vaniljsocker
- 1/4 tsk Salt
- 0,8 dl hackad mörk choklad (mjölk- och sojafri)
- 3 msk risdryck (mer ifall degen är torr)
- 2 msk mjölkfritt margarin



1. Blanda ihop de torra ingredienserna.
2. Smält margarinet i mikrovågsugn tills det är flytande.
3. Blanda i margarinet och risdrycken i de torra ingredienserna. Degen är torr till en början men förvandlas efter en tids omrörande till en kakdeg. Ibland kan dock mer vätska behövas för att få till en deg. Tillsätt i så fall en msk risdryck i taget tills degen går att forma till en boll.
4. Kyl ned degen i kylskåp eller frys.
5. Ta ut degen när den är kall, forma till små bollar och bred ut dem på bakplåt med bakplåtspapper.
6. Grädda i 160 grader i 11 minuter. Ifall kakorna ej blivit platta i ugnen kan de plattas ned med en sked efter att de tagits ut ur ugnen. Låt svalna i ca 10 min och njut!



Projektet Bra mat för alla är ett samarbete mellan Astma- och Allergiförbundet, Centrum för allergiforskning vid Karolinska Institutet samt Livsmedelsföretagen.

Projektet samlar personer med matallergi och matöverkänslighet samt personer som arbetar med matallergi och matöverkänslighet för att starta upp ett nationellt kunskapscentrum för matöverkänslighet.

Vår vision är att personer med matöverkänslighet ska kunna leva ett normalt och symtomfritt liv utan rädsla för att få livshotande eller funktionsnedsättande reaktioner.



Tvärsektoriellt kunskapscentrum
för matöverkänslighet



Mer om Bra mat för alla: <https://astmaoallergiforbundet.se/bra-mat-for-alla>

Mellanmålsworkshop – Åre 2019

