



*Det glutenfria Olda-sortimentet passar alla,
även allergiker!*

Produktinformation & Receptsamling

Olda, ett sortiment som passar alla
– även allergiker!



För matlagning, bak,
läckert smörgåstilltugg och snacks



OLDA
– det glutenfria alternativet

Utgåva 8; sep 2024

Innehållsförteckning

OLDA Ströbröd, Bovetgröt och Risgröt	sid 2-3
Morgongröt, Bärgröt, Chokladbollar	sid 4
Annas gratinerade musslor, Fröknäcke	sid 5
Kakor i alla dess former – grundrecept	sid 6
Banankaka, Ing-Maries morotskaka, Chokladkaka med apelsin	sid 7
Marias smulpaj med äpplen, Kladdkaka	sid 8
OLDA Spröda Kanel- & Kakaosnacks, Biskvier / Pepparkakor, Kokosflarn	sid 9
Morotskaka, Farmors saftiga äppelkaka	sid 10
OLDA Spröda bröd, Frasbröd och Frasskorpor	sid 11
Chokladmockakräm, Våfflor, Pannkakor	sid 12
Köksmästare Stigs Polenta, Grönsakspaj	sid 13
Köttbullar, Schnitzlar, Gnocchi/frikadeller till soppan	sid 14
OLDA Panko – grundrecept	sid 15
OLDA Mug Cake – grundrecept	sid 16
Oldanas historia och värdegrund	sid 17

Du följer väl oss på sociala medier?
Här lägger vi upp nyheter, recept och
tävlingar titt som tätt!

@olda_glutenfritt



STRÖBRÖD

Instant Majsmjöl

– fritt från gluten, mjölk, soja, ägg, jäst och salt.

Finns på förskrivning hos dietisten (400 g ask)
samt i dagligvaruhandeln (200 g påse).

Till skillnad från traditionella ströbröd, är OLDA Ströbröd – Instant Majsmjöl inte någon restprodukt utan tillverkas färskt.



BOVETEGRÖT

Instant Bovetemjöl

– fritt från gluten, spannmål, mjölk och soja.

Bovete är en näringsrik ört och en god källa till tiamin (vitamin B1), mineraler, essentiella aminosyror och antioxidanter.

Oldas Bovetegröt är en värmebehandlad produkt med hög absorptions och skiljer sig på så sätt från vanligt obehandlat bovetemjöl. Ett spannmålsfritt alternativ till Oldas Ströbröd och Risgröt.



RISGRÖT

Instant Rismjöl

– naturligt fritt från gluten, mjölk, soja och ägg. Tillverkas av enbart ris.

Finns på förskrivning hos dietisten samt i vissa butiker och Apotek.



Morgongröt för barn och vuxna

Ingredienser

4,5-5,5 msk Oldas Ströbröd/Risgröt/
Bovetegröt
1 dl **varm** vätska

För **kall** gröt använd 4-4,5 msk Oldas
Ströbröd/Risgröt till 1 dl **kall** vätska.

Tips! För mer smak på gröten : Blanda i 1 krm salt och 1 tsk socker. Servera med
sylt eller skivad frukt, mjölk, saft eller mjölkersättning.

Gör så här:

1. Blanda Oldas Ströbröd/Risgröt/Bovetegröt med vätska.
2. Späd vid behov med mer vätska för önskad konsistens.

Bärgröt

Favorit!

Ingredienser

1 dl blåbär, hallon, etc (färska eller tinade)
2 dl vatten (kallt eller varmt)
1,5 dl Oldas Ströbröd/Risgröt/Bovetegröt
1 krm salt
socker efter smak

Tips! Till dessert använd kokosmjölk istället för vatten och servera med lättvispad grädde.

Gör så här:

1. Mosa bären med sockret.
2. Rör ner övriga ingredienser till en jämn konsistens.
3. Låt stå i ca 5 minuter. Servera med mjölk eller mjölkersättning.

Chokladbollar

Favorit!

Ingredienser

100 g margarin eller smör
1 dl socker
2 tsk vaniljsocker
2 msk kakao
2 1/2 dl Oldas Ströbröd/Risgröt/Bovetegröt
2 msk vatten (kan bytas ut mot kokt kaffe)
kokos till garnering



Gör så här:

1. Blanda matfett, socker och vanilj-socker för hand.
2. Tillsätt kakao, vatten och valfritt Oldas mjöl.
3. Blanda väl. Forma till små runda bollar och rulla i kokos.
4. Ställ kallt.

Tips! Med Risgröt blir bollarna släta i konsistensen, medan Ströbröd gör dem ”krispigare”.

Annas gratinerade musslor

Ingredienser

24 frysta halvor av stora blå/gröna musslor
1,5 dl Oldas Ströbröd/Risgröt/Bovetegröt
2,5 dl matlagingsgrädde (eller mjölk/vatten)
2 msk smält smör eller margarin
2 dl finhackad persilja
5 pressade vitlöksklyftor (eller efter smak)
3 msk pressad citronsaft
salt och peppar

Musslor som fortfarande är frysta, avger en del vätska. Färdiga musslor skall bara ha lite vätska kvar. Därför skall smeten vara ganska tjock. Perfekt som förrätt! Då räcker 4 st stora musslor per portion. Servera med bröd och citronklyftor.



Gör så här:

1. Lägg frysta musselhalvor i skal i formen.
2. Blanda Ströbröd eller Oldas Risgröt med grädde till en tjock smet och tillsätt övriga ingredienser.
3. Fyll musselhalvor rikligt med smeten.
4. Gratinera i ugnen ca 25 min på 200°C tills ytan blir gyllenbrun. Grilla even-

Fröknäcke

Ingredienser

3 dl Oldas Ströbröd
0,5 dl linfrö
0,5 dl sesamfrö
0,75 dl solroskärnor
0,25 dl pumpakärnor
0,25 dl olivolja
2,5 dl kokande vatten
ev flingsalt att strö över

Tips! För ett **spannmålsfritt** fröknäcke byt Ströbrödet mot Oldas Bovetegröt (följ receptet men grädda i 70 min på 125°C).



Favorit!

Gör så här:

1. Blanda samman ströbröd och frön.
2. Koka upp vatten och häll tillsammans med olivoljan över fröblandning.
3. Blanda till en smidig deg.
4. Lägg degen mellan två bakplåtspapper och kavla ut till en lagom tunn platta. Lägg över på plåt, ta bort översta bakplåtspappret och rispa in rutor med en kniv så att man lätt kan bryta knäckebrödet.
5. Strö ev över flingsalt. Grädda i 60 min på 150°C. Bryt knäckebrödet i bitar när det svalnat.

Kakor i alla dess former

GRUNDRECEPT

3 ägg
1 dl socker
2 dl Risgröt eller 2,5 dl Oldas Ströbröd
1 dl matolja eller 100 g smält smör (halveras för drömtårten)
1 tsk bakpulver (blandas i Risgröt/Ströbröd)
matolja och Ströbröd eller Risgröt till formen



Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Placera muffinsformar, eller bakplåtspapper för rulltårta, på plåten. Smörj och bröa en form för sockerkaka eller tårta.
3. Vispa ägg och socker.
4. Rör snabbt ner alla övriga ingredienser. OBS! Smeten tjocknar snabbt.
5. Bred ut smeten på bakplåtspapper för rulltårta, fyll i muffinsformarna, eller håll i formen för sockerkaka eller tårta.
6. Grädda i mitten av ugnen - sockerkaka ca 30-40 min, muffins ca 10 min, rulltårta / drömtårta 5-10 min.
7. Rulla ihop rulltårten med pappret på efter att den har svalnat och låt stå så tills den blir kall.

Tips! För luftigare kaka vispa äggvitorna och socker till hårt skum. Tillsätt därefter äggulorna och övriga ingredienser.

Förslag på smaksättning av smeten enligt GRUNDRECEPTET:

- Kalaskaka :** + 1 - 2 dl hackade nötter, hackad choklad, russin, kanderad frukt
- Fruktkaka :** + 2 dl skivade äpplen eller annan frukt fördelas över kakan + 3 msk pärlsocker att strö över
- Tigerkaka :** + 2 msk kakao + 3 msk socker blandas i 1/2 smeten. Varva den ljusa och mörka smeten i formen.
- Drömtårta :** + 2 msk kakao, fyllning : 100 g margarin/smör, 2 dl florsocker, 2,5 tsk vaniljsocker
- Pepparkaka :** 1/2 påse pepparkakskryddor för mjuk pepparkaka
- Rulltårta :** fyll med sylt, vispad grädde (med kakao och socker), eller crème fraîche med socker.

Banankaka

Ingredienser

- 3 dl Oldas Risgröt
- 2 ägg
- 2 dl socker
- 0,75 dl rapsolja (eller annan utan smak)
- 2 tsk bakpulver
- 2 tsk vaniljsocker
- 2 mosade bananer, välmogna

Gör så här:

1. Blanda alla torra ingredienser.
2. Vispa äggvitorna till hårt skum.
3. Vispa äggulorna och socker pösigt.
4. Tillsätt olja, mosade bananer och till sist de torra ingredienserna.
5. Blanda allt snabbt och rör försiktigt ned äggvitorna i smeten.
6. Grädda i smord och bröad form i ca 45 min på 200° C.

Ing-Maries morotskaka

Ingredienser

- 3 dl Oldas Risgröt
- 2 ägg
- 2 dl socker
- 0,5 dl rapsolja (eller annan utan smak)
- 1/2 tsk bakpulver
- 1/2 tsk bikarbonat
- 1 tsk vaniljsocker
- 1 tsk kanel
- 3 dl rivna morötter

Gör så här:

1. Blanda alla torra ingredienser.
2. Vispa äggvitorna till hårt skum.
3. Vispa äggulorna och socker pösigt.
4. Tillsätt olja och morötter och till sist de torra ingredienserna.
5. Blanda allt snabbt och rör till sist försiktigt ned äggvitorna i smeten.
6. Grädda i smord och bröad form i ca 50 min på 175°C.

Chokladkaka med apelsin

Ingredienser

- 2 ägg
- 2 dl socker
- 0.5 dl olja
- 3 dl Oldas Bovetegröt
- 2 tsk bakpulver
- 2 tsk vaniljsocker
- 1 msk psyllium / husk
- 0.5 dl kakao
- saft och skal från 1/2 apelsin

Gör så här:

1. Smörj och strö bovetemjöl i en sockerkaksform.
2. Dela på äggen och vispa vitorna till hårt skum, ställ åt sidan.
3. Vispa gulor, socker och en klick av äggviteskummet så det blir pösigt.
4. Tillsätt olja och apelsin.
5. Blanda alla torra ingredienser för sig och tillsätt i smeten.
6. Vänd försiktigt i äggviteskummet.
7. Häll smeten i formen och grädda mitt i ugnen ca 30 min på 200 °C.

Marias smulpaj med äpplen

Ingredienser

3 dl Oldas Ströbröd/Risgröt/Bovetegröt
100 g margarin eller smör
1 dl socker
4 skivade, syrliga äpplen, rabarber, etc

...eller med mandelmassa

2,5 dl Oldas Ströbröd/Risgröt/Bovetegröt
100 g margarin eller smör
100 g mandelmassa
1/2 dl socker
4 skivade, syrliga äpplen, rabarber, etc

Tips! Strö på vaniljsocker, kanel, kokos eller nötter. Servera med lättvispad grädde eller vaniljsås.

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225° C. Smörj en låg form.
2. Blanda ihop Risgröt/Oldas Ströbröd, margarin och socker till smulor. Till paj med mandelmassa, riv mandelmassan grovt och blanda ner i smuldeg.
3. Fördela 1/2 av smulorna i formen.
4. Lägg på äppleskivorna eller annan syrlig frukt.
5. Sockra ev. ovanpå och täck med smuldeg.
6. Grädda ca 20 min tills pajen har fått fin färg.



Kladdkaka

Ingredienser

175 g margarin eller smör
125 g mörk blockchoklad
3 äggulor
2 dl socker
1 dl hackade nötter (kan uteslutas)
1 tsk snabbkaffepulver
3 dl Oldas Ströbröd/Risgröt/Bovetegröt
3 äggvitor
margarin och Oldas Ströbröd till formen

Obs! Kakan skall vara kladdig inuti!

Gör så här:

1. Smörj och bröa en tårtform, ca 24 cm i diameter.
2. Smält margarinet i en kastrull. Bryt ner chokladen så att den får smälta i det varma margarinet.
3. Tillsätt socker och äggulor och rör kraftigt.
4. Blanda nötter, kaffepulver och
5. Risgröt eller Oldas Ströbröd och rör ner det i chokladsmeten.
6. Vispa äggvitorna till hårt skum och vänd försiktigt ner det i smeten.
7. Grädda i nedre delen av ugnen i 15 - 20 minuter på 200°C.

OLDA Spröda Kanel- & Kakaosnacks

Sugen men orkar inte baka? Då kan vi erbjuda Oldas smaskrika snacks:

Spröda Kanelsnacks och **Spröda Kakaosnacks** fyllda med delikat chokladkräm. Ett mellanmål, ett snack på bion, en energikick på resan, som de är eller i en skål med mjölk. Du väljer!



Biskvier eller Pepparkakor – ca 20 st

Ingredienser

- 2 ägg
- 0,5 dl socker
- 2 dl Oldas Ströbröd/Risgröt/Bovetegröt
- 1 tsk bakpulver
- 5 msk vatten

Tips! Kan smaksättas med pepparkakskryddor, kokos, vaniljsocker, citrusskal, kaffepulver (löst i vattnet).

Gör så här:

1. Vispa ägg och socker pösigt.
2. Rör ner Ströbröd/Oldas Risgröt, bakpulver och vatten.
3. Klicka ut smeten på plåt med bakplåtspapper.
4. Grädda i mitten av ugnen 15-20 min på 175°C.
5. Stäng av ugnen, öppna spjälluckan och låt kakorna torka i ugnen.

Kokosflarn – ca 25 st

Ingredienser

- 3,5 dl Oldas Risgröt
- 0,5 dl riven kokos
- 100 g smör eller margarin
- 1 ägg
- 1,5 dl socker
- 1 tsk bakpulver

Drömflarn: Kokos ersätts med samma mängd Risgröt och 1 tsk vaniljsocker

Gör så här:

1. Smält smöret och låt svalna något.
2. Håll det över risgröten, rör om och låt stå några minuter.
3. Vispa ägg och socker pösigt.
4. Rör ihop allt inklusive kokos med bakpulver.
5. Forma kulor, lägg på plåt och platta till dem ordentligt – lämna mellanrum, de flyter ut.
6. Grädda i mitten av ugnen på 200°C i ca 8-10 min.
7. Låt kakorna svalna på plåten tills de stelnat.

Favorit!

Morotskaka

Ingredienser

3 dl Oldas Bovetegröt
2 ägg
2 dl socker
0.5 dl olja
3 dl rivna morötter
1 tsk bakpulver
1 tsk bikarbonat
1 tsk vaniljsocker
1 tsk kanel
1 msk psyllium / husk

Gör så här:

1. Smörj en form, 20-30 cm i diameter, och strö den med Oldas Bovetegröt.
2. Dela på äggen och vispa vitorna till hårt skum, ställ åt sidan.
3. Vispa gulor, socker och en klick av äggviteskummet så det blir pösigt.
4. Tillsätt oljan och de rivna morötterna.
5. Blanda alla torra ingredienser för sig och tillsätt i smeten.
6. Vänd försiktigt i äggviteskummet.
7. Håll smeten i den smorda formen och grädda mitt i ugnen ca 50 min på 175°C.

Farmors saftiga äppelkaka

Ingredienser

2 ägg
1,5 dl socker
3,5 dl Oldas Ströbröd eller Risgröt
1 tsk bakpulver
4 äpplen i klyftor alt. rabarber, blåbär etc
75 g kallt margarin eller smör
3 msk strösocker med kanel att strö över margarin och Oldas Ströbröd till formen

TIPS! Servera med lättvispad grädde eller vaniljsås.

Gör så här:

1. Smörj och bröa en låg form.
2. Vispa ägg och socker pösigt.
3. Blanda ner Oldas Risgröt eller Ströbröd blandat med bakpulver till en jämn smet.
4. Bred ut smeten i formen och fördela äppelklyftorna över.
5. Hyvla (osthyvel) smör / margarinet över äpplena så att det täcker.
6. Strö över strösocker och kanel.
7. Grädda i nedre delen av ugnen ca 30 min på 200°C.





OLDA Spröda bröd, Frasbröd och Frasskorpor

Oldas populära, fräsiga bröd är utvecklade för att tilltala alla oavsett intolerans, allergi eller smak. Om man så vill ha ett milt bröd med neutral smak har vi **Spröda Majsbröd** (med en hint av kummin) och **Frasbröd Naturell**.

Önskar man fiber och nyckelhålsmärkning väljer man **Spröda Risbröd** eller **Spröda Bovetebröd med quinoa** som även är helt spannmålsfria. Läckra **Frasbröd Provençal** är smaksatta med franska örter och vitlök och passar utmärkt till ostbrickan. 2021 lanserade vi nyheten **Frasskorpor med kardemumma** som ett sprödare och samtidigt glutenfritt alternativ till den klassiska skorpan. Ingredienserna skiljer sig något från vanliga skorpor då vi inte tillsätter fett, vete eller jäst samtidigt som vi hållit nere sockernivån och ökat mängden kardemumma (1%). Resultat är en



smakrik, spröd och oerhört god frasskorpa som fallit många i smaken!

Sammanfattningsvis kan vi erbjuda många varianter av våra bröd men gemensamt för samtliga sorter är att de är **fria från gluten, mjölk, soja, ägg och jäst** och passar utmärkt till alla sorters pålägg.

Chokladmockakrämm

Ingredienser

4 dl Oldas Risgröt
4 dl mjölk eller vatten
50 g margarin / smör
5 msk socker
2 msk kakao
1 tsk snabbkaffepulver
1 tsk vaniljsocker

Tips! Kan användas som tårtyllning men då räcker halva satsen gott och väl.

Gör så här:

1. Smält margarinet och tillsätt socker, kakao och kaffepulver. Häll i vätskan.
2. Vispa ner vaniljsockret och Oldas Risgröt till en jämn smet. Låt svälla i ca 5 min.
3. Vispa med elvisp i ca 2 min.
4. Lägg upp i portionsskålar och ställ i kylskåp ca 1 tim. Garnera med vispad grädde, frukt eller bär.

Väfflor – ca 5 st

Ingredienser

2 ägg
2,5 dl mjölk
2 msk maragarin
2 dl Oldas Risgröt
1,5 tsk malda psylliumfrön
1 tsk bakpulver
2 msk margarin

Gör så här:

1. Vispa ihop äggulor och mjölk.
2. Vispa vitorna till hårt skum.
3. Blanda Oldas Risgröt, bakpulver och psyllium. Rör ner mjölblandningen och det smälta smöret.
4. Vänd försiktigt ner äggvitan.
5. Smörj väffeljärnet före första laggen. Smeten blir ganska tjock men jämnas ut i järnet. Ca 1 dl smet är lagom till en lagg. Grädda tills väfflorna fått fin färg. Låt svalna på galler.

Pannkakor – ca 4 st

Ingredienser

1 ägg
0,75 dl Oldas Risgröt
1 tsk malda psylliumfrön
0,5 tsk salt
ca. 1,5 dl mjölk
(1 nypa socker)

Tips! Smeten tjocknar under tiden så hjälp till med stekspaden när du breder ut smeten!

Gör så här:

1. Vispa ägg och hälften av mjölken.
2. Tillsätt Oldas Risgröt och psyllium.
3. Vispa ner resten av mjölken, salt och ev socker.
4. Stek inte i för stor panna, ca 20 cm räcker. 0,5 dl smet åt gången är lagom.

Köksmästare Stigs polenta – 4 portioner

*En italiensk favorit enkelt med OLDAs Ströbröd utan kokning!
Polenta passar utmärkt som tillbehör till alla möjliga maträtter! Den fasta kakan skivas och kan därefter antingen stekas, ugsnbakas eller grillas.*

Ingredienser

200 g (= 1 påse) Oldas Ströbröd
300 g grillad paprika (konserv)
ca 4 dl vatten alt. buljong
salt och peppar

*Andra varianter: **Polenta med champinjoner** – finhacka 150 g färska champinjoner och 50 g schalottenlök, fräs på svag värme. Blanda med ca 5 dl vatten alt. svampbuljong. Tillsätt kryddor (samma som ovan) och följ steg 3-5. **Polenta med spenat** – tina 300 g fryst hackad spenat och krama bort lite vätska. Blanda med 5 dl kallt vatten eller mjölk. Tillsätt kryddor (samma som ovan och följ steg 3-5 persilja.*

Gör så här:

1. Mixa eller finhacka paprikan. Tillsätt salt och peppar och ev vitlök.
2. Blanda med kallt vatten alt. buljong.
3. Blanda i Oldas Ströbröd under kraftig vispning.
4. Låt vila i kylskåp några timmar eller över natten.
5. Skär till 1 cm skivor och stek, ugsnbaka eller grilla.

Grönsakspaj

Ingredienser

3 dl Risgröt eller Oldas Ströbröd
3 ägg
4-5 dl hackade grönsaker
3 dl riven ost
3 dl matlagningsgrädde
1/2 tsk bakpulver

Förslag på grönsaker till fyllning

1. Riven squash+broccoli+purjolök
2. Riven squash+lök+paprika+torkade tomater inlagda i olja och kryddor (tag gärna med allt)
3. Skinka eller andra ingredienser efter egen smak, låt fantasin flöda.

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175°C.
2. Blanda grönsakerna, ost, grädde och äggulorna i en skål.
3. Vispa äggvitorna till hårt skum.
4. Tillsätt grönsakerna och till sist ströbrödet blandat med bakpulver.
5. Blanda smeten snabbt och försiktigt.
6. Grädda i smord pajform i 175°C ca 40 min eller tills pajen får färg och blir fast innuti.



Köttbullar

Ingredienser

500 g blandfärs
0,5 dl Oldas Ströbröd
1 tsk salt
1 krm vitpeppar
1 ägg
ev lite mjölk eller vatten
1/2 gul lök

Tips! Vill du göra en stor sats köttbullar för att frysa in? Dubbla receptet, rulla bollarna och stek i en smord långpanna.

Gör så här:

1. Blanda kryddorna med ströbröd och arbeta in blandningen i köttfärsen tillsammans med ägg och hackad lök.
2. Låt stå ca 5 min. Tillsätt mera vätska eller ströbröd för önskad konsistens.
3. Forma till biffar, bullar eller järpar och stek i ugn 15-20 min på 275°C. Vänd några gånger.
4. Efter 15 min, kontrollera med en stektermometer att innertemperaturen är minst 80°C.

Schnitzlar variationer - 2 personer

Ingredienser

2 skivor av magert fläskkött, kycklingfilé eller kalvkött
salt
2 msk glutenfritt mjöl
1 ägg
3 msk Ströbröd/Panko
olja eller smör till stekning

Du kan även panera grönsaker (squash, blomkål, champinjoner), fisk, eller ost - ca 5 mm tjocka skivor av hårdost. Servera med hjortronsylt eller tartarsås.

Gör så här:

1. Banka ut köttet och salta.
2. Doppa skivorna i Maizena och sedan i uppvispat ägg.
3. Vänd i Ströbröd eller Panko så att skivorna blir täckta.
4. Stek på svag värme tills schnitzlarna är gyllenbruna.

Gnocchi för en mättande soppa

Ingredienser

1 dl Risgröt eller Oldas Ströbröd
1 msk smör eller margarin
1 ägg
1 krm salt
tillsatt färska kryddor, muskotnöt, skinka eller annat efter smak.

Gör så här:

1. Blanda alla ingredienser till en smet.
2. Låt stå och svälla några minuter.
3. Koka upp soppan/buljongen.
4. Doppa en matsked i den kokande soppan & använd till att forma små bollar. Släpp ner direkt i soppan.
5. Låt koka tills gnocchi flyter upp - ca 5 minuter (beror på storleken).

Frikadeller: Tillsätt finhackat kött eller finfördelad lever med peppar och kryddor som ovan. Till kokning: Soppa eller buljong.



PANKO

– fritt från gluten & vete.

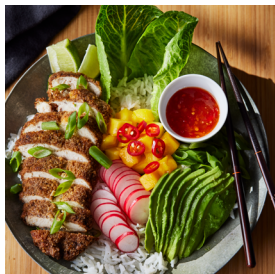
Asiatisk mat är här för att stanna och därför tog vi fram marknadens mest prisvärda glutenfria panko. Olda Panko ger en luftig och spröd panering som gör det svårt att särskilja från äkta Panko.

GRUNDRECEPT PANERING MED OLDA PANKO

1 ägg
2 dl Olda Panko
1.5 dl valfritt glutenfritt mjöl
1 krm salt (eller efter smak)+ ev valfri
krydda (tex 1 msk av den asiatiska kryd-
dan ”five spice”)
neutral olja till stekning/fritering

Gör så här:

1. Vispa upp ägget i en skål.
2. Häll upp rikligt med Olda Panko i en andra skål.
3. Blanda mjöl, salt och ev kryddor i en tredje skål.
4. Se till att proteinet du vill panera är avrunnet och dutta gärna av överflödigt vätska med hushållspapper.
5. Doppa proteinet i mjölblandningen, därefter ägg och slutligen panko. Se till att hela biten blir täckt.
6. Lägg försiktigt i fritös eller i stekpanna med rikligt mycket olja. Se upp! Det kan skvätta!
7. Ta ut när bitarna är gyllenbruna och lägg på lite hushållspapper i en minut. Servera!





Mug Cake – Pepparkaka

– fritt från gluten & mjölk.

Ingredienser: socker, glutenfri **vetestärkelse**, majsstärkelse, **lupinmjöl**, torkad **äggvita**, pepparkakskryddor, kakaopulver, linfrömjöl, jäsningsmedel (E450, E500), förtjockningsmedel: guarkärnmjöl, emulgeringsmedel: **sojalecitin**, salt, arom.



Mug Cake – Stracciatella

– fritt från gluten & mjölk.

Ingredienser: socker, glutenfri **vetestärkelse**, chokladbitar 10% (socker/sukker, kakaomassa, kakaopulver, kakaosmör, emulgeringsmedel: **sojalecitin**), majsstärkelse, **lupinmjöl**, torkad **äggvita**, linfrömjöl, jäsningsmedel (E450, E500), förtjockningsmedel: guarkärnmjöl/guargummi, emulgeringsmedel: **sojalecitin/soyalecitin**, salt, arom.

Utsökt kaka på 3 minuter med OLDA Mug Cake!

Allt du behöver är en mugg, lite vätska, lite matolja och en mikro! Voilå! På tre minuter har du en nybakad kaka redo för servering!

Ingredienser

- 30 ml vätska (vatten, mjölk eller mjölkersättning)
- 25 ml matolja (går även bra med smält smör)
- 1 påse Mug Cake

Tips! God som den är men kan även serveras med glass, grädde, chokladsås, marshmallows, frukt eller bär.

Gör så här

1. Välj en mugg som är lämplig för mikro och som har en volym på ca 300 ml.
2. Mätta upp vätska och fett och rör därefter ner påsens innehåll.
3. Blanda ordentligt med handvisp.
4. Ställ in i mikro 70-75 sek på 600-700 W.
5. Låt svalna i ca 2 min innan servering.





Celiakidiagnosen, affärsidén och hur det begav sig.

Idag uppskattas ca 150 000 av Sveriges befolkning leva med celiaki. När Anna, Oldanas grundare, själv fick diagnosen 1988 fanns det inte mycket glutenfritt att välja på i affärerna och oftast fick hon vända sig till hälsokostaffärer med begränsat och dyrt utbud. Detta var grunden till Olda-sortimentet och affärsidén, nämligen att erbjuda goda och prisvärda, gluten- och allergenfria

produkter. Inledningsvis fick Anna jobba mycket med att informera inköpare om celiaki och lyfta fram vikten av att erbjuda kunder ett glutenfritt sortiment i dagligvaruhandeln, något som idag ses som en självklarhet. Idag hittar man Olda-produkter i i stort sett alla butiker i Sverige. 2023 firar Oldana 30 år och så även vår första produkt, Spröda Majsbröd!

Noggrant utvalda råvaror och regelbundna analyser.

För oss på Oldana är kvaliteten och renheten av produkterna av högsta prioritet. Råvarorna vi använder odlas av noga utvalda bönder och testas regelbundet för kontamination på ackrediterade lab.

Vi har även, med fina resultat, deltagit i nationella kontroller utförda av

Livsmedelsverket där man analyserat förekomsten av både GMO och gluten.

Ett uppdrag som vi på Oldana lägger stor vikt vid är att ha god kontakt med dietister. Detta samarbete är av stor nytta i vår dagliga kontakt med kunder men även vid produktutveckling.

Har du någon fråga om OLDA-sortimentet?

Välkommen att höra av dig till oss om det är något du undrar! Vi svarar alltid så snabbt vi kan på alla våra kunders frågor!

e-post: info@oldana.se

tel: 031-266837 (svarar vi inte i telefon, prova att skicka e-post i stället!)

**Du följer väl oss på sociala medier?
Här lägger vi upp nyheter, recept och tävlingar titt som tätt!**

@olda_glutenfritt



Oldana AB | www.oldaglutenfritt.se |
info@oldana.se | 031 - 266837 |



@olda_glutenfritt

