

# Heléns Glutenfria



Ingrediensförteckningar  
A – Ö

## Aprikosbräck

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), vatten, bovete, rapsolja, svart sirap, jäst, **aprikoser** (**aprikoser**, rismjöl, **svaveldioxid**), solrosfrön, farinsocker (socker, rörsockersirap), salt, psylliumfröskal.

Av bräckets innehåll är 3% aprikoser.

## Baguette

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), vatten, rapsolja, jäst, socker, psylliumfröskal, salt.

## Bondkaka

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), margarin (raps- palm- o kokosfett, vatten, emulgeringsmedel E471, salt, citronsyra, aromämnen, vitamin A o D), laktosfritt-**skummjörkspulver**, socker, **mandel**, sirap, vanillinsocker (socker, potatisstärkelse, vaniljarom), bikarbonat.

## Brödkaka

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), laktosfrimjörk, sirap, rapsolja, betfibrer från sockerbeta, jäst, potatisfibrer, salt, kryddor.

## Chokladboll

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), socker, margarin (raps- palm- o kokosfett, vatten, emulgeringsmedel E471, salt, citronsyra, aromämnen, vitamin A o D), kokos, vatten, betfibrer från sockerbeta, kakao, vanillinsocker (socker, potatisstärkelse, vaniljarom), kaffepulver.

## Chokladboll - Havre

Ingredienser: Glutenfria **havregryn**, socker, margarin (raps- palm- o kokosfett, vatten, emulgeringsmedel E471, salt, citronsyra, aromämnen, vitamin A o D), kaffepulver, kakao, kokos, vanillinsocker (socker, potatisstärkelse, vaniljarom).

## Ciabatta

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, dextros, tapiokastärkelse, förtjockningsmedel (E412), aromämnen), vatten, glutenfri mörk mjölmix (**vetestärkelse**, dextros, malda linfrön, betfibrer, förtjockningsmedel (E412), aromämnen), jäst, rapsolja, salt.

## Cookies

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), margarin (raps- palm- o kokosfett, vatten, emulgeringsmedel E471, salt, citronsyra, aromämnen, vitamin A o D), chokladchippits (socker, kakaomassa, emulgeringsmedel solroslecitin, naturlig vaniljsmak), farinsocker (socker, rörsockersirap), sirap, kokos, vanillinsocker (socker, potatisstärkelse, vaniljarom), bikarbonat.

## Dammsugare

Ingredienser: **Marsipan** (socker, **mandel**, glykos, sorbitol, (E420), konserveringsmedel E202), färgämne (E160A, E131), **ägg**, glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel, (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), socker, margarin (raps- palm- o kokosfett, vatten, E471, salt, citronsyra, aromämnen, vitamin A o D), **mandel**, choklad-chippits (socker, kakaomassa, solroslecitin, naturlig vaniljsmak), sirap, kakao, vanillinsocker (socker, potatisstärkelse, vaniljarom), arrak (arrak, vatten, sorbitol, naturidentisk arrakarom), bakpulver (E450, E500, potatisstärkelse), rapsolja.

## Danskt Rågbröd

Ingredienser: Vatten, glutenfri mjölmix (glutenfri **vetestärkelse**, dextros, tapiokastärkelse, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl), arom), svart sirap, solrosfrön, krossat linfrö, pumpafrön, jäst, kummin, salt, psylliumfröskal, bikarbonat.

## Formfranska

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), vatten, rapsolja, jäst, salt.

## Fröknäcke – utan vetestärkelse

Ingredienser: Vatten, solrosfrö, pumpafrö, krossat linfrö, potatisfibrer, rapsolja, psylliumfröskal, flingsalt.

## Grovbaguette

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), vatten, krossat linfrö, bovetekross, rapsolja, jäst, svart sirap, psylliumfröskal, salt.

## Grovbulle

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), vatten, krossat linfrö, bovetekross, rapsolja, jäst, psylliumfröskal, kryddor, salt.

## Grovkaka

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), vatten, rapsolja, svart sirap, bovetekross, betfibrer från sockerbeta, jäst, krossat linfrö, salt, psylliumfröskal, kryddor.

## Hamburgerbröd

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, dextros, socker, tapiokastärkelse, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), vatten, rapsolja, socker, psylliumfröskal, jäst, salt.

## Kanelbulle

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), margarin (raps- palm- o kokosfett, vatten, emulgeringsmedel E471, salt, citronsyra, arom-ämnen, vitamin A o D), vatten, socker, laktosfritt-**skummjörkspulver**, **ägg**, pärlsocker, jäst, psylliumfröskal, kryddor, salt.

## Köttfärspirog

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), blandfärs av gris och nöt, vatten, lök, chilisås (tomatpuré, tomat, socker, vinäger, salt, lök, kryddor), rapsolja, jäst, socker, salt, psylliumfröskal, kryddor.

Av pirogens innehåll är 30 % köttfärs.

## Landgångsbröd

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), vatten, rapsolja, jäst, socker, salt.

## Lingonbröd

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), äppelmos (äpple, vatten, socker, förtjocknings-medel (pektin), citronsyra, konserveringsmedel E202, askorbinsyra), vatten, rapsolja, solrosfrö, jäst, bovetekross, fariansocker (socker, rörsockersirap), betfibrer från sockerbeta, svart sirap, psylliumfröskal, salt.

Av limpans innehåll är 11% lingonsylt.

## Lussekatter

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), vatten, rapsolja, vit bagerisirap (sackaros, glykos, fruktos, vatten), jäst, russin, psylliumfröskal, salt, saffransextrakt (vatten, etanol, druvsocker, saffran, arom, glycerol, stabiliseringsmedel E415, antioxidationsmedel E160d).

## Mazarin

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), margarin (raps- palm- o kokosfett, vatten, emulgeringsmedel E471, salt, citronsyra, aromämnen, vitamin A o D), **ägg**, **mandel**, socker, florsocker (socker, potatisstärkelse), vatten, **bittermandel**.

## Morotsbräck

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), vatten, morötter, rapsolja, svart sirap, solrosfrön, bovetekross, krossat linfrö, jäst, betfibrer från sockerbeta, salt, psylliumfröskal.

Av bräckets innehåll är 8% morötter.

## Muffins Jordgubb

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), socker, margarin (raps- palm- o kokosfett, vatten, emulgeringsmedel E471, salt, citronsyra, aromämnen, vitamin A o D), **ägg**, vatten, bakpulver (surt natriumpyrofosfat, natriumbikarbonat, potatisstärkelse), smakessens (vatten, glukossirap, glycerol, aromämnen, E415, E120, E202, E160e, E330), vanillinsocker (socker, potatisstärkelse, vaniljarom), psylliumfröskal.

## Muffins Passionsfrukt

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), socker, margarin (raps- palm- o kokosfett, vatten, emulgeringsmedel E471, salt, citronsyra, aromämnen, vitamin A o D), **ägg**, vatten, bakpulver (surt natriumpyrofosfat, natriumbikarbonat, potatisstärkelse), smakessens (glukossirap, passionsfruktskoncentrat, socker, vatten, citronsyra, arom, surhetsreglerande medel, pektin, natriumdisulfit), vanillinsocker (socker, potatisstärkelse, vaniljarom), psylliumfröskal.

## Pajskal

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), margarin (raps- palm- o kokosolja, vatten, salt, emulgeringsmedel E471, citronsyra, aromämne, vitamin A och D), vatten, potatisfibrer, salt.

## Pizzabotten

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), vatten, rapsolja, jäst, psylliumfröskal, salt.

## Rosenbröd

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), vatten, rapsolja, jäst, socker, psylliumfröskal, vallmofrö, salt.

## Skink-ostpirog

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), vatten, skinka, laktosfri-**creme fraiche** (högpastöriserad laktosfri-**grädde** och syrningskultur), **ost**, rapsolja, jäst, socker, salt, psylliumfröskal, kryddor.

Av pirogens innehåll är 14% skinka och 10% ost. Svenskt kött.

## Skinkpaj

Ingredienser: laktosfrimjök, ägg, glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), margarin (raps- palm- o kokosolja, vatten, salt, emulgeringsmedel E471, citronsyra, aromämne, vitamin A och D), skinka, **ost**, laktosfritt-**skummjölkspulver**, potatisfibrer, krydda, salt.

Av pajens innehåll är 15% skinka och 10% ost. Svenskt kött.

## Skinkpizza

Ingredienser: Chilisås (tomatpuré, vatten, socker, salt, syra (ättika, citronsyra), chili, kryddor (lök, ingefära, kanel, kryddnejlika, cayennepeppar), lökextrakt, förtjockningsmedel (xantan), askorbinsyra, konserveringsmedel (kaliumsorbat, natriumbensoat)), glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), vatten, **ost**, skinka, krossad ananas, passerade tomater, rapsolja, jäst, salt, psylliumfröskal, kryddor. Av pizzans innehåll är 15% skinka och 10% **ost**. Svenskt kött.

## Slät bulle

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), vatten, socker, rapsolja, jäst, psylliumfröskal, krydda, salt.

## Surdegsbräck

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), vatten, rapsolja, pumpafrön, svart sirap, jäst, krossat linfrö, betfibrer från sockerbeta, salt, psylliumfröskal.

## Tacopaj

Ingredienser: Alpro yoghurt (vatten, skalade **sojaböner**, pektin, majsstärkelse, citronsyra, havssalt, yoghurtkultur (S thermophilus, L bulgaricus)), vegofärs (**sojaprotein**, rapsolja, lök, äppelextrakt, salt, vitlök, kryddor, naturlig arom), kokt potatis, salsa (tomat, tomatpuré, lök, grön chili, jalapeno chili, salt, ättika, majsstärkelse, limejuice, paprika, kryddor), vatten, majs, mjölkfri ost (vatten, palmolja, **tofu**, **sojaprotein**, stabiliseringsmedel (karragenan), maltodextrin, vinäger, majsstärkelse, kalciumfosfat, kaliumfosfat, potatisflingor, salt, adipinsyra, **sojalecitin**, naturliga aromer), kokosmjöl, potatisstärkelse, rapsolja, krydda, salt.

## Tekaka

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), vatten, rapsolja, jäst, socker, psylliumfröskal, salt.

## Tranbärskuse

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), vatten, bovete, tranbär, olja (rapsolja), svart sirap, jäst, solrosfrön, farinsocker (socker, rörsöckersirap), salt, psylliumfröskal.

Av kusens innehåll är 4% tranbär.

## Tårtbotten

Ingredienser: **Ägg**, socker, glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), jäst, bakpulver (natriumpyrofosfat, natriumvätekarbonat, potatisstärkelse), rapsolja.

## Wienerbulle

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), margarin (raps- palm- o sheafett, vatten, salt, emulgeringsmedel E471, E475, citronsyra, aromämnen, vitamin A och D), florsocker (socker, potatis-stärkelse), laktosfritt-**skummjölkspulver**, socker, **ägg**, jäst, vatten, vanillinsocker (socker, potatisstärkelse, vaniljarom).

## Äppelmoslimpa

Ingredienser: Glutenfri mjölmix (**vetestärkelse**, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, E464), bakpulver (E575, E500), mineral (järn), vitaminer (niacin, tiamin, riboflavin, B6, folsyra)), äppelmos (äpple, vatten, socker, pektin, citronsyra, konserveringsmedel E202, askorbinsyra), vatten, rapsolja, solrosfrö, jäst, bovetekross, fariansocker (socker, rörsockersirap), betfibrer från sockerbeta, svart sirap, psylliumfröskal, salt.  
Av limpans innehåll är 24% äppelmos.