

Glutenfrie nyheter

Her får du en oversikt over produkter som har kommet i løpet av 2022 – kanskje finner du noen favoritter!

🍷 Produsentene/ Nina Sævik 🍷 Produsentene

Med forbehold om at ikke alle nye glutenfrie produkter er med i oversikten. NCF har henvendt seg til leverandører/ produsenter som NCF er kjent med.



BFREE

Naan-brød

Nå kan du finne smakfulle naan-brød fra BFree i butikken! Naan-brødene er stein-ovnsbakte, og fri for både gluten, hvete, melk, egg og nøtter, og har et høyt innhold av fiber. Pakken består av to brød som varmes lett før servering.

Tilgjengelighet: *Utvalgte Joker, Spar, Kiwi, Meny, Bunnpris, OBS og Mega.*



TURTLE

Color Loops

Sprø, fruktig og fargerik frokostblanding. Fargene er helt plantebaserte og naturlige.

Tilgjengelighet: *Meny, Kiwi, Spar, Joker, Bunnpris og Coop-butikkene.*

Fylte puter m/peanøttsmør

Frokostblanding med sprø, fylte puter med peanøttsmør. Lavt sukkerinnhold og økologisk.

Tilgjengelighet: *Meny, Kiwi, Spar, Joker, Bunnpris og Coop-butikkene.*

BALVITEN

Baguette Classic

Stor, lys baguette.

Baguette Rustic

Stor baguette med solsikkefrø, linfrø, og chiafrø.

Frøbrød i skiver

Rik på fiber, smakfullt og sunt. Inneholder ingen konserveringsmidler og kunstige smaksforstærkere.

Brioche-brød i skiver

Søtt brød, kjempegodt nyristet med favorittsyltetøyet.

Muffin m/sjokoladebiter

Stor og god muffins med sjokoladebiter.

Saltstenger

Sprøe, gode og lange saltstenger.

Tilgjengelighet: *Noen dagligvare, utvalgte helsekostbutikker og allergikost.no.*



ENGERS LEFSEBAKERI

Engers glutenfri lompe

Ferske glutenfrie lomper er selvskevne til varme pølser. Eller bruk fantasien og smør på med ost, leverpostei, egg, kaviar, kjøttpålegg – eller kanskje lomper med lune kjøttkaker? Lompene kan også brukes på samme måte som lefser til rakfisk, julemat mm.

Tilgjengelighet: *I frysedisken eller som bestillingsvare i alle dagligvarebutikker. Rema 1000 fører produktet kun i Innlandet.*



SCHÄR

Digestive

Kommer i tre porsjonspakninger, og passer like godt til kaffen som den gjør til ostekaken. Gluten-, hvete- og laktosefri. Tilgjengelighet: *Alle Coop.*

Cereal Crackers

Sprø fullkornkjeks med frø, og som er rik på fiber. Kommer i porsjonspakninger, og passer godt både til ostefatet eller som et lite mellommåltid. Tilgjengelighet: *Coop Obs.*

Butterdeig

Kan brukes både til bakst, nøttestek, pai eller andre middagsretter. Den er uten konserveringsmidler og laktosefri. Tilgjengelighet: *Meny, Spar og Iceland.*

Croissanter

Endelig tilgjengelig i Norge – varmes i ovnen for ferske croissanter til både frokost og lunsj.

Tilgjengelighet: *Meny, Spar, Bunnpris og Iceland.*

Digestive Choc

Kjeks dekket med melkesjokolade. Pakningen inneholder tre porsjonspakninger med 4 kjeks i hver pakke. Uten hvete, egg og konserveringsmidler. Perfekt i tursekken!

Tilgjengelighet: *Meny, Spar og Joker.*

Melto

Sprø vaffelkjeks dekket med melkesjokolade og fylt med hasselnøttkrem. Sjokoladen er uten hvete og konserveringsmidler. En stor favoritt når man er fysen på noe godt!

Tilgjengelighet: *Meny, Kiwi, Spar, Joker, Bunnpris og Coop-butikkene.*



BYGLAND BRYGGERI OG NUA BRYGGHUS

Vintervarmt fatlagret juleøl

Bygland Bryggeri og NUA Brygghus har sammen brygget et tradisjonsrikt engelsk byggvin med en norsk vri. Etter å ha fått stått og modnet på fat i ett år, har ølet, sammen med spennende maltblanding og den norske Espe-kveiken fra Hornindal, blitt et komplekst, smaksrikt øl, med toner av mørke frukter, eik, karamell, vanilje og toffee. En riktig smaksbombe som nytes best rundt 12 grader foran peisilden. Fatlagret barley wine / klosterstil, 9 %.

Tilgjengelighet: *Vinmonopolets tilleggsvalg.*

RINGNES

Lite Tropisk

Har en lett karakter, med en rik tropisk smak av mango, ananas og pasjonsfrukt, rund fylde og lav bitterhet. Ølet egner seg spesielt til spicy retter, eller alene som aperitiff. Det har 30 % færre kalorier og 70 % færre karbohydrater enn en vanlig pils.

Tilgjengelighet: *Rema 1000, Spar, Meny, Coop Mega, Extra, Obs, (noen Joker, Kiwi, Coop Marked, Prix og Bunnpris).*

Lite Jul

En klassisk norsk juleøl, med en rødbrun farge. Smaken er preget av karamell, nellik og lakris, med en lett fylde og lav bitterhet. Ølet passer spesielt godt til julens kaldtbord, eller som aperitiff.

Det har 30 % færre kalorier og 70 % færre karbohydrater enn en vanlig pils. Tilgjengelighet: *Joker, Meny og Coop Obs i uke 44-52.*

Lite Sommer

Har en lett karakter med smak av hvit fersken, en rund fylde og lav bitterhet. Ølet egner seg til sommersalater, skaldyr, som tørsteslukker eller aperitiff. Det har 30 % færre kalorier og 70 % færre karbohydrater enn en vanlig pils.

Tilgjengelighet: *Sesongvariant, vil være i salg igjen fra og med mai neste år (uke 18-38).*



DET GLUTENFRIE VERKSTED

Kjøleskapsgrøt med eple og kanel

Perfekt som mellommåltid, start på dagen eller påfyll underveis.

Tilsett 2 dl melk/plantebasert og la den hvile i ca. 2 timer. Du kan også lage havregrøt – tilsett kun 2,5 dl vann eller melk/plantebasert og kok opp som vanlig. Praktisk zip-lås, og er Nøkkelhullmerket.

Tilgjengelighet: *Meny, Spar/ Eurospar, store Kiwi, Kolibri Kolonial, allergikost.no og detglutenfriereverksted.no.*

2 pk Brødkiver FIN

Nå har 2 pk Brødkiver GROV fått en etterlengtet kompis. 2 pk FIN er uten frø og kjerner etter forespørsler fra dere. Perfekt å ha med på tur, overnatting eller i matpakken.

Spises som den er eller etter en rask tur innom brødristeren.

Tilgjengelighet: *Joker, Meny, Spar/ Eurospar, Meny, Bunnpris, allergikost.no og detglutenfriereverksted.no.*





FJORDLAND

Butter Chicken Masalamagic

En klassisk nord-indisk festrett som er godt kjent for det norske folk. Denne varianten inneholder kylling, blomkål, en kremet buttermilk-saus og krydret basmatiris. Retten er ikke spesielt sterk for den som er vant til indisk mat, og er merket med én chili.

Tilgjengelighet: Rema 1000 og Coop (Extra, Mega og OBS).

Chicken Curry Masalamagic

En klassisk curry-rett med kylling, sopp, ris og currysaus med skikkelig trøkk. Denne river litt i ganen for den som setter pris på det, retten er merket med tre chili.

Tilgjengelighet: Store Rema 1000, NorgesGruppen (Meny, Joker, Spar og XL Kiwi).

Chicken Korma Masalamagic

En klassisk indisk rett med kylling, blomkål, fylldig kremet kormasaus og langkornet, krydret basmatiris. Retten har bred apell, er uten nøtter og er den mildeste i serien. Retten inneholder norsk kylling og 4% grønnsaker, og er merket med én chili.

Tilgjengelighet: Store KIWI og store Rema 1000. I frivillig sortiment hos Bunnpris, Eurospar, Joker, Meny, Nærbutikken, Spar, Spar supermarked, Rema 1000 (liten, middels, mini).

Jejergryte

En kremet og fylldig gryterett, inspirert av gryter med vilt. Inneholder blant annet rotgrønnsaker, tyttebær, sopp, ris og stekt kjøttdeig, som sammen gir masse god smak.

Spises gjerne med flatbrød og litt ekstra tyttebærsyltetøy. Tilgjengelighet: Coop.

Pølsestroganoff, 2 porsjoner

Stroganoff er en velkjent Fjordland-favoritt, og nå har vi laget en rett som du kan dele med andre. Vi benytter alltid norsk kjøtt, og pølsene kommer her i en tomatbasert saus med rikelig av grønnsaker som bønner, sjampinjong, paprika og løk. Retten serveres med potetstappe laget fra bunnen.

Tilgjengelighet: Coop (Mega, Obs!), KIWI XL. I frivillig sortiment hos Coop Marked, Coop Prix, Bunnpris, Eurospar, Meny, Spar, Spar Supermarked.

Fiskekaker

Retten Fiskekaker forsvant fra sortimentet i 2017, og siden den gang har forbrukerne etterspurt den. Nå er den endelig tilbake, og retten består av to fiskekaker, en sprø og vel-smakende råkostsalat av strimlet kål og gulrøtter, poteter og smeltet smør. Fiskekakene består av 65 % fisk, og retten inneholder 25 % grønnsaker.

Tilgjengelighet: Coop.



PAPPA UTEN GLUTEN

Grov melblanding

Med dette grove flerbruksmelet kan du lage alt du ønsker deg av grove brød, rundstykker, pizza og søte gjærdeiger. Produktet er uten hvetestivelse, laktose og melkeprotein.

Lys melblanding

Med dette glutenfrie flerbruksmelet kan du lage alt du har savnet, og mer til. Melet egner seg spesielt godt i pizza, focaccia, kaker, pannekaker, vafler og andre typer bakst. Uten hvetestivelse, laktose og melkeprotein.

Toastbrød

Savnet en knallgod toast? Det trenger du ikke lenger – dette er perfekt i toast med forskjellige oster og en god skinke. Pakken inneholder 4 skiver brød.

Tilgjengelighet: pappautengluten.no/nettbutikk og forhåpentligvis snart i de aller fleste dagligvarer.



WEEKEND SNACKS

No Bacon

Deilig baconsnacks i stor familiepose. Finnes også i smakene Chili & Garlic, BBQ Mix og Mix (mildt krydret).

Tilgjengelighet: Noen dagligvare, utvalgte helsekostbutikker og allergikost.no.



SAM MILLS

Pastaskruer

Pasta penne

5 kg-poser.

Tilgjengelighet: allergikost.no.

KOLONIHAGEN

Glutenfritt brød

Vi har ikke forsøkt å etterligne brød med gluten, men heller laget et ordentlig brød på råvarenes premisser, slik at det både smaker godt og er næringsrikt. Brødskivene kan tines i romtemperatur eller ristes frosne i brødristeren. Tilgjengelighet: I Frysedisken i alle Rema 1000 i Norge.



LOFOTEN

Helsprø Fiskeburger

Burgeren er krydret med smaksrikt grillkrydder og har store, saftige ostebiter inni. På utsiden er det et sprøtt lag med glutenfri maiscrisp, og resultatet er en knasende god fiskemiddag. Tilgjengelighet: Rema 1000, Obs, Extra, Coop Mega, Kiwi, utvalgte Meny, Spar og Bunnpris.

Helsprø Fiskekaker

Fiskekaken er mild og god med saftige ostebiter inni og har et sprøtt lag med glutenfri maiscrisp rundt seg. Resultatet er en knasende god fiskemiddag som hele familien vil like. Tilgjengelighet: Spar, utvalgte Meny, Kiwi, Joker og Bunnpris.



FINI

Hawaii stenger

Søte godteristenger

Fizzy Caribe

Surt godteri i regnbuens farger.

Tilgjengelighet: Noen dagligvare, utvalgte helsekostbutikker og allergikost.no.

HATTING

Glutenfri Grovt sandwichbrød

Ferdig stekt og ferdig delt sandwichbrød med 100 % grovhet, 4 kaker på Brødskala'n og Nøkkelhull. Brødet er bakt med glutenfri havre og egner seg perfekt som frokost, mellommåltid eller i matpakka.

Tilgjengelighet: Eurospar og Obs, samt utvalgte Rema 1000, Joker, Spar, Meny, Bunnpris, Mega og Extra.

Glutenfri Grove rundstykker

Smakfulle briks bakt med glutenfri havre og toppet med havregryn som gir et hjemmebakt preg. Rundstykkene har 65 % grovhet, 3 kaker på Brødskala'n og Nøkkelhull.

Tilgjengelighet: Eurospar, Meny, Mega, Extra og Obs, samt utvalgte Rema 1000, Joker, Kiwi, Spar og Bunnpris.

Glutenfri Fine rundstykker

Fine rundstykker toppet med glutenfritt mel for håndverkspreg som er supre for barn som ikke vil ha hele frø og korn, eller et godt alternativ til loff når man skal kose seg litt ekstra.

Tilgjengelighet: Eurospar, Mega, Extra og Obs, samt utvalgte Rema 1000, Joker, Kiwi, Spar, Meny og Bunnpris.

Glutenfri Snackpizza

Smakfull og saftig porsjonspizza med tomatsaus, laktosefri ost, røkt skinke og salami som er perfekt som et mellommåltid, for eksempel til småsultne barn etter skoletid.

Anbefales varmet i ovn, men kan også varmes i mikroovn. Tilgjengelighet: Extra, Obs og i de største Mega-butikkene og finnes i det frivillige sortimentet hos mindre Mega-butikker, Joker, Spar, Eurospar, Meny og Bunnpris.

Glutenfri Pølsebrød

Pølsebrødet vårt har samme gode smak, men nytt utseende etter at det har fått ny, lengre fasong som passer bedre til pølsene.

Tilgjengelighet: Eurospar, samt utvalgte Rema 1000, Joker, Kiwi, Spar, Meny og Bunnpris.



AASS

LITE Juleøl

Laget tilnærmet etter resepten til Aass Juleøl som finnes i dagligvare, men er et snev bitere siden den også er lavkcalori, men har likevel en god, mørk maltfylde. Passer til julemat med mye krydder og salt. Tilgjengelighet: Dagligvarebutikker med bredt vareutvalg over hele landet (fra uke 46).



LINDROOS

SoftBake

Bidrar til bedre volum og konsistens i glutenfritt bakverk. Tilgjengelighet: Noen dagligvare, utvalgte helsekostbutikker og allergikost.no.





MACK

Isbjørn Lite Mango

Smakt til med to forskjellige mangokonsentrater, og har en herlig smak av mango. Brygget på en oppskrift med mindre malt enn Isbjørn, og derfor har ølet et lavere kaloriinnhold. Isbjørn Lite Mango har 70 % færre karbohydrater og 30 % mindre kalorier enn Isbjørn.

Tilgjengelighet: *Så å si alle dagligvarebutikker.*

Isbjørn Lite Free

En frisk og lett-drikkelig alkoholfri pilsner, med lav sødme og balansert bitterhet fra tysk humle.

Tilgjengelighet: *Så å si alle dagligvarebutikker.*

Isbjørn Free Blodappelsin

En fruktig og lett-drikkelig alkoholfri pilsner med lav sødme og forfriskende aroma av blodappelsin.

Tilgjengelighet: *Alle dagligvarebutikker i Nord-Norge, frivillig sortiment i resten av landet.*

Isbjørn Lite Blodappelsin

En forfriskende lys lager med fruktig innslag av blodappelsin. Isbjørn Lite Blodappelsin er brygget etter en metode som reduserer mengden karbohydrater med 70 % og har 30 % færre kalorier enn vanlig øl.

Tilgjengelighet: *Alle dagligvarebutikker i Nord-Norge, frivillig sortiment i resten av landet.*

Banana IPA Lite

Banan og øl er kanskje ikke den kombinasjonen som virker mest fristende, men Banana Milkshake IPA ble kåret til årets

øl i 2021 av Det Norske Måltid. Nå har Mack kommet med en Lite-variant som de beskriver som en lett, fruktig og forfriskende øl med smak av banan. Banana IPA Lite har 30 % færre kalorier enn tradisjonell IPA, og skal passe bra til både pølser, thaimat og sjokolade.

Tilgjengelighet: *Har vært tilgjengelig i så å si alle dagligvarer i hele landet, men selges kun vår/sommer.*



MERE MAT

Brokkolisuppe med spinat, erter og grønn chili

En smakfull og varm suppe som gir skikkelig påfyll! Fløten gir en myk konsistens, samtidig som den inneholder brokkolibiter for ekstra tyggemotstand. Se meremat.no for flere glutenfrie supper med ulike smaker i samme serie.

Tilgjengelighet: *Oda.com, Meny og Coop Mega.*



PEAKS

Søt bakemiks med rosiner

Kan brukes til for eksempel boller og julekake.

Tilgjengelighet: *Noen dagligvare, utvalgte helsekostbutikker og allergikost.no.*



MANNA

Bokhvetemel

Mel som kan brukes i rundstykker, pizzadeig, pannekaker og paier, gjerne sammen med andre glutenfrie meltyper. Kan også brukes til jevning da den utvider seg raskt.

Hirseemel

Kan brukes i muffins, (baby)grøt, kaker og annen bakst. Er lett fordøyelig.

Kikertmel

Har et høyt proteininnhold, og kan brukes i mange ulike typer matlaging som usyret brød, supper og hummus.

Teffmel

En anvendelig kornsart som kan erstatte annet mel helt eller delvis. Kan også brukes i supper, sauser og gryteretter som et fortykningsmiddel. Har et veldig høyt næringsinnhold og inneholder vitamin C (noe som er uvanlig i korn).

Amarantmel

Lett fordøyelig og består av finmalt amarantfrø. Kan lett kombineres med andre meltyper ved baking, men ved bakst som ikke trenger heving kan du trygt bruke mye av den. Kan brukes i sauser og supper som jevning.

Sorghum

Har en nøytral smak som ofte kan være litt søtlig, dermed passer den godt til et utvalg av retter som grøt. For å få et godt bakeresultat bør den blandes med andre glutenfrie melsorter.

Rismel

Laget av finmalt ris, og kan brukes i flere typer bakverk, og som jevning i supper og sauser. Kan fint brukes med andre glutenfrie melsorter, gjør baksten saftigere og gir lengre holdbarhet.

Maismel

Brukes i tortillas, pannekaker, kaker, grøt og knekkebrød, og kan kombineres med andre glutenfrie melsorter om du vil bake brød.

Brødblanding Grov Glutenfri

En sunn og god blanding som du kan lage grove rundstykker, brød, knekkebrød og mye mer av. Oppskriftene vil du snart kunne finne på okoland.no.

Bakeblanding Halvgrov Glutenfri

Med denne bakeblandingen kan du bake sunne og gode bakverk som smaker like godt i matpakken som nystekte. Oppskriftene vil du snart kunne finne på okoland.no.

Tilgjengelighet: *okoland.no og etter hvert i helsekostbutikker.*



SEMPER

Kanelsnurrer

Perfekt til kaffen, bursdagsfeiring eller som snacks på tur. Bollene kan nytes rett fra pakken, men liker du varme kanelboller så smaker de ekstra godt når de er varmet litt opp. En kjempegod kanelsnurr med deilig krem fyll av kanel og aprikos. Kanelsnurrene er lavFODMAP.

Tilgjengelighet: *Mega, Extra, Obs, Spar, Meny, Bunnpris, samt er listet frivillig i Kiwi og Joker.*

Powerknekkebrød

Et rustikt knekkebrød basert på 21 % fullkornshavre og protein som passer ekstra bra å spise for deg som har en aktiv hverdag. Knekkebrødet har høyt fiberinnhold, og er beriket med jern og tiamin. Er laktosefritt og Nøkkelhullsmerket.

Tilgjengelighet: *Mega, Extra, Obs, Kiwi, Meny, Bunnpris, samt er listet frivillig i Spar, Bunnpris og Joker.*

Piruett med salt karamell

Kombinasjonen av søtt og salt karamell har blitt en stor favoritt hos det norske folk, og det med gode grunner! Disse glutenfrie nytelsene er perfekte for til kaffen, bursdager, snacks eller å ta med i tursekken. Kjeksene er laktosefrie samt lavFODMAP.

Tilgjengelighet: *Mega, Extra og Obs.*

NUTRIFREE

BRIOCHE m/sjokolade

4 stk deilige brioche fylt med sjokolade. Pakket hver for seg, og kan nytes når som helst på dagen. Finnes også med aprikosfyll.

Tilgjengelighet: *Noen dagligvare, utvalgte helsekostbutikker og allergikost.no.*

Fullkornsbrød i skiver

Myke skiver av grovt mel. Ideell for matpakker og lunsj, god som den er og utmerket nyristet.

Tilgjengelighet: *Noen dagligvare, utvalgte helsekostbutikker og allergikost.no.*

Pølsebrød

2 stk deilige glutenfrie pølsebrød, ikke frosne. Ekstra gode hvis man varmer de forsiktig opp.

Tilgjengelighet: *Noen dagligvare, utvalgte helsekostbutikker og allergikost.no.*



American Sandwich

Myke amerikanske sandwichbrødskiver, ideelle til fylte smørbrød. Fine rett ut av pakken, perfekt hvis den er lett ristet. Suverene til Arme Riddere.

Tilgjengelighet: *Noen dagligvare, utvalgte helsekostbutikker og allergikost.no.*



Sjokoladecroissant

4 stk. italienske croissanter fylt med deilig sjokolade. Pakket hver for seg.

Tilgjengelighet: *Noen dagligvare, utvalgte helsekostbutikker og allergikost.no.*



K.Aa.B.

Gåsholmen Pilsner

Navnet er hentet fra en av Langevågs mange holmer, Gåsholmen. Et undergjæret øl inspirert av tysk pils. Smaker av korn, brød, gjær, gress, sitrus, pepper og urter.

Fylldig med fin sødme og avrundet bitterhet. Dette er ølet for deg som ønsker et lett og friskt øl, som likevel er pirrende. Fint å ha for handa når du synes det har blitt litt for mye trippel og sterke stouter i det siste.

Tilgjengelighet: *Diverse Bunnpris, Spar, Joker, Meny, Gulating og diverse utsalg.*

VIDAfree

Donuts Jordbær

Donuts med jordbærtrekk og strøssel. Inneholder 2 stk. donuts pakket hver for seg.

Donuts Sitron

Donuts med sitrontrekk og strøssel. Inneholder 2 stk. donuts pakket hver for seg.

Donuts med mørk sjokolade

Donuts med mørk sjokolade og stjernestrøssel.

Inneholder 2 stk. donuts pakket hver for seg.

Tilgjengelighet: *Meny, Kiwi, Spar, Joker, Bunnpris og Coop-butikkene.*

