

biogan biogan.dk

For a basic, organic lifestyle



Bælgfrugter

Inspirations- og opskriftshæfte



Biogan A/S er en engrosvirksomhed med speciale i økologiske og miljøvenlige produkter.

Biogan blev grundlagt i 1996 og er i dag at finde i Lystrup ved Aarhus med et lager og moderne pakkeri og mikroristeri.

Siden den spæde start har vi opbygget en meget stor viden om økologiske fødevarer og kan i dag tilbyde et total sortiment af økologiske tør- og kolonialvarer til konkurrencedygtige priser.

Biogan er Danmarks største forhandler af økologiske tør- og kolonialvarer til specialhandlen – og det er vi blevet, fordi vi lytter til jer og hele tiden tilpasser vores produkter til markedets behov. Samtidig yder vi ALTID en god og nærværende service. Hos os er I ikke bare et nummer i rækken.

Vi vil fortsat arbejde hårdt for at kunne tilbyde alle vores samarbejdspartnere et alsidigt sortiment, som er med til at gøre jeres butik til et mere interessant indkøbssted for jeres kunder.

Biogan og bælgfrugter

Vi har en målsætning om at være den bedste leverandør af økologiske bælgfrugter. Biogan har det bredeste og mest innovative udvalg af bønner, linser og ærter fra både danske og internationale leverandører for at sikre, at de altid er af højeste kvalitet.

På de næste sider vil du blive introduceret til en række opskrifter med nogle af de bælgfrugter, vi har i vores sortiment. Du kan bl.a. få idéer til bruge bælgfrugterne på nye måder eller se, hvordan du kan tilføje dem til dine yndlingsretter for at give dem et plantebaseret twist.

Vi håber derfor, at vi med dette hæfte kan inspirere dig til at bruge bælgfrugter på nye og innovative måder, som du måske ikke har prøvet før.

Venlig hilsen
Biogan A/S

Hvad er bælgfrugter?

Bælgfrugter er egentlig ikke frugter, men frø fra bælgplanternes bælg.

Nogle bælgfrugter, der høstes friske, fx friske grønne ærter, sukkerærter og grønne bønner, defineres ikke som bælgfrugter.

Dog tæller grønne ærter med, når de tørres. Tørrede sojabønner kommer også fra bælgplanter, men udnyttes især til olie, hvorfor de nogle steder ikke klassificeres som bælgfrugter. Dog har de en meget høj næringsstoffæthed, og det forslås derfor, at de også defineres som bælgfrugter.

Edamamebønner er umodne sojabønner, som spises uden bælg, og som modsat andre bønner, er friske. De har ligeledes et højt næringsindhold, hvorfor det også forslås, at de tæller med som bælgfrugter.

Klima

Bælgplanter har et symbiotisk forhold med nogle bestemte bakterier i jorden. De sidder på planternes rødder, hvorfra de binder nitrogen fra luften vha. energi, som de får fra planterne. Det omdanner de til ammonium, som planterne optager og derefter bruger til at opbygge proteiner. Det betyder, at behovet for gødning er nedsat, mens planterne efter høst efterlader nitrogen i jorden, som så kan anvendes som gødning for de næste planter, der dyrkes.

Ernæring

Bælgfrugter inddeles i fire grupper: tørrede ærter, linser, kikærter og tørrede bønner. Dog er der ikke den store ernæringsmæssige forskel mellem grupperne. De vigtigste ernæringsmæssige fordele af bælgfrugter er:

- Højt proteinindhold (18-25 g/100 g tør vægt)
- God kilde til fibre (13-22 g/100 g tør vægt)
- Lavt glykæmisk indeks
- Bidrager med bl.a. jern, kalium og zink
- God kilde til B-vitaminer, fx folat og riboflavin
- Lavt fedtindhold

Husk! Tørrede bælgfrugter skal iblødsættes og/eller koges, hvorfor deres næringsindhold nedsættes med ca. 2-2,5.

Bælgfrugter fås både tørrede og på dåse. Selvom de fleste tørrede bælgfrugter kræver iblødsætning og kogning, giver de dog et udbytte 2-2,5 gange større end deres udgangsvægt, da de optager vand, hvilket er økonomisk favorabelt. Bønner kan desuden nedfryses - kog derfor gerne en stor portion og læg dem i fryseren, så har du altid bønner lige ved hånden. Bønner, som man selv koger, kan derudover få en mere fast struktur og bedre konsistens og smag.



Én bolle indeholder ca.
19 g bælgfrugter

Linseboller

Luftige fuldkornsboller med røde linser

Til 10 stk.

Disse lækre boller er perfekte til morgenbordet, madpakken eller som eftermiddagsnack. De er en kilde til protein og fibre, da der både er tilsat kogte røde linser, loppefrøskaller og fuldkornshvedemel, hvilket også bidrager med fugtighed til bollerne, så de holder sig friske i længere tid.

Ingredienser

75 g biogan røde splittinser (tør vægt) + vand
480 ml koldt vand (160 ml + 320 ml)
20 g biogan Loppefrøskaller/Psyllium
8 g frisk gær
8 g salt
80 g havregryn, finvalsede
100 g fuldkornshvedemel
260 g hvedemel



Bollerne kan nemt laves i forvejen og fryses ned

Fremgangsmåde

Forberedelse

1. Skyl linserne i koldt vand.
2. Bring rigeligt med vand i kog (dvs. nok til at dække linserne).
3. Kom linserne i det kogende vand, og skru ned til lav varme. Lad dem koge i 15 minutter under låg.
4. Hæld vandet fra linserne med en si, og sæt dem derefter til afkøling.

Linseboller

1. Bland loppefrøskaller og 160 ml vand. Sæt blandingen til side.
2. Bland gær og 320 ml koldt vand i en stor røreskål og rør, indtil gæret er opløst.
3. Tilsæt salt, forkogte røde linser og blandingen med loppefrøskaller. Pisk det godt igennem, så der ikke er nogen klumper.
4. Tilsæt havregryn og fuldkornshvedemel, og rør det godt.
5. Sæt dejen på røremaskinen, og tilsæt hvedemel lidt efter lidt, mens maskinen kører på lav hastighed. Når alt hvedemelet er tilsat, skal røremaskinen køre i 3 minutter ved lav hastighed. OBS! dejen skal ikke slippe siderne, men stadig være ret klistret.
6. Sæt dejen til hævnning i 2 timer ved stuetemperatur.
7. Tænd ovnen på 220°C varmluft.
8. Vend dejen ud på et meldrysset bord og drys med hvedemel oven på dejen.
9. Del dejeni 10 stykker á ca. 110 g, og rul dem til runde boller.
10. Sæt bollerne på en bageplade og lad dem efterhæve i 30 minutter med et klæde over.
11. Sæt bollerne i ovnen og bag dem i 15-20 minutter.

Næringsindhold

	Pr. 100 g	Pr. stk. (103 g)	E%
Energi	753 kJ	776 kJ	
Protein	6,8 g	7 g	15,3
Kulhydrat	32 g	33 g	72,4
Fedt	1,4 g	1,4 g	6,8
Kostfibre	5,1 g	5,3 g	



Ét knækbrød indeholder
ca. 4 g bælgfrugter

Knækbrød med belugalinser

Glutenfrie og med masser af kerner

Til 20 stk. eller en bageplade på ca.
35x40 cm

Sprøde og knasende knækbrød, som tilmed er glutenfrie, da det er chiafrøene, der binder ingredienserne sammen. De er lækre som fx snack, på ostebordet eller i madpakken. Du kan variere frø og kerner efter det, du har liggende i køkkenskabet, så længe du stadig har chiafrø til at binde herligheden sammen med.

Ingredienser

- 75 g biogan belugalinser (tør vægt) + vand
- 70 g biogan chiafrø
- 40 g biogan hørfrø
- 50 g biogan solsikkekerner
- 30 g biogan sesamfrø
- 35 g havregryn, finvalsedede
- 6 g salt
- 20 g biogan olivenolie
- 200 ml kogende vand



Prøv
knækbrødene
med vores
butterbean
hummus

Fremgangsmåde

Forberedelse

1. Skyl linserne i koldt vand.
2. Bring rigeligt med vand i kog (dvs. nok til at dække linserne).
3. Kom linserne i det kogende vand, og skru ned til lav varme. Lad dem koge i 20 minutter under låg.
4. Hæld vandet fra linserne med en si og sæt dem derefter til afkøling.

Knækbrød

1. Tænd ovnen på 180°C varmluft.
2. Bland chiafrø, hørfrø, solsikkekerner, sesamfrø, havregryn og salt. Tilsæt så de kogte linser og bland det igen. Tilsæt til sidst kogende vand og olie.
3. Rør blandingen godt, så chiafrøene kan suge væske og binde det hele sammen. Lad det stå i 5 minutter.
4. Fordel blandingen på en bageplade med bagepapir. Læg et andet stykke bagepapir ovenpå og brug en kagerulle til at få et jævnt lag. Tag derefter bagepapiret af og brug evt. en våd dejskraber til at rette kanterne til.
5. Brug en kniv eller en pizzaskærer og snit forsigtigt 20 ensartede knækbrød.
6. Sæt knækbrødene i ovnen i 40-45 minutter.
7. Når knækbrødene er færdige, føres de over på en rist, så de ikke bliver bløde i bunden.
8. Bræk knækbrødene fra hinanden og server.

Næringsindhold

	Pr. 100 g	Pr. stk. (15 g)	E%
Energi	2153 kJ	323 kJ	
Protein	22,3 g	3,35 g	17,3
Kulhydrat	22,8 g	3,4 g	17,7
Fedt	34,3 g	5,2 g	58
Kostfibre	19,2 g	2,88 g	



Én portion indeholder
36 g bælgfrugter

Butterbean hummus

Cremet dip med grillede artiskokker

Til 10 portioner á ca. 70 g

Prøv den klassiske hummus med et skønt cremet twist af butterbeans og artiskokker. Den er perfekt som dip til grøntsager og brødstænger eller som pålæg til madpakken. Brug den også gerne som sandwich spread, dressing i salat eller fortynd den med lidt vand og brug den som pastasauce.

Ingredienser

- 150 g biogan butterbeans (tør vægt) + vand
- 7 g hvidløg
- 8 g biogan spidskommen, stødt
- 75 g artiskokker (i olie)
- 20 g biogan citronsaft
- 10 g biogan olivenolie
- 200 ml koldt vand
- 40 g Terrasana tahin
- 8 g salt
- 1 g peber



Tilsæt evt. lidt
tørret chili, hvis du
ønsker en mere
spicy dip

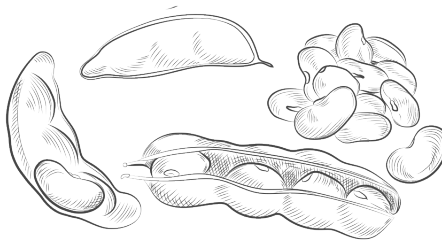
Fremgangsmåde

Forberedelse

1. Læg butterbeans i koldt vand i 10-12 timer eller hen over natten.
2. Hæld iblodsætningsvandet fra, og skyl bønnerne i rent vand.
3. Bring rigeligt med vand i kog (dvs. nok til at dække bønnerne).
4. Kom bønnerne i det kogende vand, og skru ned til lav varme. Lad dem koge i 45 minutter under låg.
5. Hæld vandet fra bønnerne med en si, og sæt dem derefter til afkøling.

Hummus

1. Kom butterbeans, hvidløg, spidskommen, artiskokker (drænet for det meste olie), citronsaft, olivenolie, vand og tahin i en blender/foodprocesser og kør, indtil du har en ensartet masse. Tilsæt evt. mere vand, hvis du ønsker en mere flydende konsistens.
2. Tilsæt salt og peber til sidst, og kør igen.
3. Pynt evt. med lidt olivenolie, spidskommen og flagesalt.



Næringsindhold

	Pr. 100 g	Pr. portion (Ca. 70 g)	E%
Energi	534 kJ	389 kJ	
Protein	5,9 g	4,3 g	18,6
Kulhydrat	9,8 g	7,2 g	31,1
Fedt	6,3 g	4,6 g	43,7



Én portion indeholder
15 g bælgfrugter

Bønnepostej

Krydret smørepålæg perfekt til rugbrød

Til 10 portioner á ca. 30 g eller en
form på 12x12 cm

Denne postej minder om den velkendte frokostpostej, men er derimod 100% plantebaseret. Den har en mild krydret smag og en cremet konsistens, hvilket gør den perfekt til frokostbordet eller madpakken. Server den også gerne lunet med fx stegte champignoner, syltede rødbeder eller pyntegrønt.

Ingredienser

60 g biogan sojabønner (tør vægt) + vand

60 g biogan solsikkekerner

8 g Rapunzel gærflager

7 g løgpulver

5 g biogan hvidløgpulver

20 g biogan tamari

60 ml koldt vand

0,8 g peber

5 g salt



Postejen kan både serveres varm eller kold

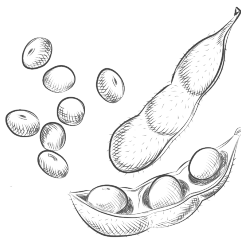
Fremgangsmåde

Forberedelse

1. Læg sojabønnerne i koldt vand i 10-12 timer eller hen over natten.
2. Hæld iblodsætningsvandet fra, og skyl bønnerne i rent vand.
3. Bring rigeligt med vand i kog (dvs. nok til at dække bønnerne).
4. Kom bønnerne i det kogende vand, og skru ned til lav varme. Lad dem koge i 45 minutter under låg.
5. Hæl vandet fra bønnerne med en si, og sæt dem derefter til afkøling.

Postej

1. Tænd ovnen på 200°C varmluft.
2. Kom solsikkekerner, gærflager, løgpulver og hvidløgspulver i en blender/foodprocesser. Kør indtil, solsikkekernerne er blevet hakket til grove stykker.
3. Tilsæt sojabønner, tamari, vand, salt og peber. Kør igen, indtil det bliver til en jævn mos/pate. Det kan være nødvendigt at skrabe siderne undervejs.
4. Fordel massen i en passende form (ca. 12x12 cm), og bag postejen i 12 minutter eller indtil, den er gylden på toppen.



Næringsindhold

	Pr. 100 g	Pr. portion (Ca. 30 g)	E%
Energi	977 kJ	308 kJ	
Protein	12,9 g	4,1 g	22,4
Kulhydrat	11,7 g	3,7 g	20,4
Fedt	14,2 g	4,5 g	54



Én portion indeholder
82 g bælgfrugter

Kikærtepasta m. bønnepesto

Klassisk pastaret med et twist

Til 10 portioner á ca. 90 g

Denne skønne pasta med pesto er fyldt med bælgfrugter! Ikke nok med, at pestoen er lavet af hvide bønner, så består den også af pasta lavet på kikærtemel. Det øger proteinindholdet af retten, mens det også gør det nemmere at få flere bælgfrugter ind i hverdagen. Den er velegnet i madpakken eller som tilbehør til frokosten eller aftensmaden.

Ingredienser

- 50 g biogan hvide bønner (tør vægt) + vand
- 280 g biogan penne af kikærtemel (tør vægt) + vand
- 25 g frisk basilikum
- 20 g frisk persille
- 6 g Rapunzel gærflager
- 5 g hvidløg
- 15 g biogan citronsaft
- 30 g biogan olivenolie
- 4 g salt



Kog evt. lidt ekstra bønner, og vend dem i til sidst for at få endnu flere bælgfrugter ind i retten

Fremgangsmåde

Forberedelse - bønner

1. Læg de hvide bønner i koldt vand i 10-12 timer eller hen over natten.
2. Hæld iblodsætningsvandet fra, og skyl bønnerne i rent vand.
3. Bring rigeligt med vand i kog (dvs. nok til at dække bønnerne).
4. Kom bønnerne i det kogende vand, og skru ned til lav varme. Lad dem koge i 45 minutter under låg.
5. Hæld vandet fra bønnerne med en si, og sæt dem derefter til afkøling.

Forberedelse - kikærtepastea

1. Bring rigeligt med vand i kog (dvs. nok til, at kikærtepasteaen kan bevæge sig rundt i vandet).
2. Kom pastaen i det kogende vand, og skru ned til lav varme. Læg låget på, og lad dem koge i 6 minutter.
3. Dræn pastaene, og sæt dem til afkøling. De skal være helt kolde, før de vendes i pestoen.

Bønnepesto

1. Kom hvide bønner, basilikum, persille, gærflager, hvidløg, citronsaft, olivenolie og salt til en blender/foodprocesser og rør, indtil konsistensen er cremet. Juster evt. med lidt vand, hvis du ønsker en tyndere konsistens.
2. Kom pestoen over i en stor skål og vend den afkølede kikærtepastea deri. Rør det godt rundt, så pastaen er helt dækket, og smag evt. til med mere salt.

Næringsindhold

	Pr. 100 g	Pr. portion (Ca. 90 g)	E%
Energi	643 kJ	594 kJ	
Protein	7,9 g	7,3 g	21
Kulhydrat	18,3	17 g	48,4
Fedt	4,3 g	4 g	25



Én portion indeholder
67 g bælgfrugter

Falafeldeller m. hestebønner

Farverige deller med masser af smag

Til 10 portioner (én portion = 2 falafeldeller
a ca. 45 g)

Disse falafeldeller er en kombination af den velkendte falafel fra Mellemøsten og den klassiske danske frikadelle. De kan derfor bruges i alt fra wraps, pitabrød og sandwich til rugbrød eller kartoffelsalat. Deres flotte grønne farve kommer fra edamamebønner og pryder enhver ret.

Ingredienser

175 g biogan hestebønner (tør vægt) + vand

200 g edamamebønner

2 g biogan loppefrøskaller + 45 g vand

5 g hvidløg

50 g zittauerløg, grofthakket

15 g frisk persille

3 g biogan spidskommen, stødt

10 g salt

6 g biogan citronsaft

50 g biogan kikærtemel

20 g rasp

Ca. 40 g rapsolie til stegning



Fremgangsmåde

Forberedelse

1. Læg hestebønnerne i koldt vand i 10-12 timer eller hen over natten.
2. Hæld iblodsætningsvandet fra, og skyl bønnerne i rent vand.
3. Bring rigeligt med koldt vand i kog (dvs. nok til at dække bønnerne).
4. Kom bønnerne i det kogende vand, og skru ned til lav varme. Lad dem koge i 45 minutter under låg.
5. Hæld vandet fra bønnerne med en si, og sæt dem derefter til afkøling.

Falafler

1. Hvis edamamebønnerne kommer fra frost, skal de først overhældes med kogende vand. Sæt dem derefter til siden, indtil de skal bruges.
2. Bland loppefrøskaller og vand i en skål og lad det stå i 5 minutter.
3. Kom hestebønner, edamamebønner, hvidløg, løg og persille i en foodprocesser/ kødhakker. Kør blandingen til en grov masse (der må gerne være enkelte hele bønner tilbage).
4. Kom blandingen i en stor skål, og tilsæt spidskommen, salt, citronsaft, kikærtemel, rasp og loppefrøskaller. Rør til en ensartet fars.
5. Opvarm en pande til medium-høj varme, og påfør et tyndt jævnt lag rapsolie.
6. Form derefter små flade falafeldeller af ca. 45 g. De skal steges ca. 1-1,5 minut på hver side, indtil de har fået en gyldenbrun overflade. Kom løbende mere olie på panden, så dellerne ikke hænger fast.
7. Når falafeldellerne er færdige, føres de over på et stykke fedtsugende papir/ køkkenrulle, hvorefter de er klar til servering.

Næringsindhold

	Pr. 100 g	Pr. portion (Ca. 87 g)	E%
Energi	758 kJ	657 kJ	
Protein	10,1 g	8,8 g	22,7
Kulhydrat	17,6 g	15,3 g	39,5
Fedt	6,9 g	5,9 g	33,5



Én portion indeholder
55 g bælgfrugter

Curry med soja"kød" og mungbønner

Nem gryderet med masser af grøntsager

Til 10 portioner á 275 g

Denne curry har en dejlig krydret smag, som passer perfekt til dens cremede konsistens. Den er lavet med mungbønner, som ikke skal sættes i blød eller koges inden, hvilket gør den velegnet som en hurtig frokost eller aftensmad. Prøv at variere med de grøntsager, du har liggende i køleskabet, så du samtidig kan mindske dit madspild.

Ingredienser

100 g biogan soja "kød" (tør vægt) + kogende vand
10 g grøntsagsbouillon + 1 L kogende vand
20 g rapsolie
60 ml vand (30 ml + 30 ml)
200 g zittauerløg, finthakket 0,5x0,5 cm
15 g frisk ingefær, finthakket
20 g hvidløg, finthakket
150 g bladselleri, skiver 0,5 cm
200 g gulerod, skiver 0,2-0,3 cm

7 g biogan karry
7 g biogan spidskommen, stødt
2 g biogan kanelpulver
300 g biogan mungbønner (tør vægt)
400 ml kokosmælk
400 g hakkede tomater
20 g biogan citronsaft
15 g salt
1 g peber

Fremgangsmåde

1. Placer soja "kødet" i en varmemestabil skål, og overhæld det med kogende vand til, det er helt dækket. Sæt det til siden, og lad det stå i 10 minutter.

OBS! Bring nok vand i kog til, at du også samtidig kan lave boullion bestående af grøntsagsboullion og vand. Rør i det løbende gennem de næste trin, så grøntsagsboullionen opløses.

2. Hæld rapsolien i en gryde ved middel-høj varme og tilsæt sojakødet. Lad det stege et par minutter og tilsæt så 30 ml vand, så det ikke brænder fast.

3. Tilsæt zittauerløg, ingefær, hvidløg, bladselleri og gulerødder. Lad det stege et par minutter indtil, løgene begynder at blive klare.

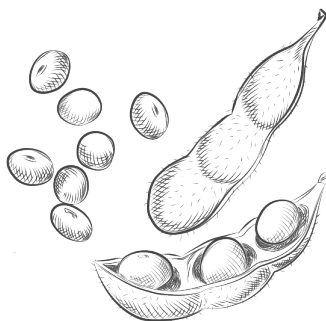
4. Tilsæt karry, spidskommen og kanel. Vend grøntsagerne godt i krydderierne, tilsæt derefter 30 ml vand, og rør rundt.

5. Skyl mungbønnerne, og tilsæt dem sammen med kokosmælk, hakkede tomater og boullion.

6. Bring retten i kog, skru ned til lav varme, og lad den derefter simre uden låg i 35 minutter, så det kan reducere.

7. Tilsæt til sidst citronsaft, salt og peber.

Server med
naanbrød eller ris



Næringsindhold

	Pr. 100 g	Pr. portion (275 g)	E%
Energi	417 kJ	1147 kJ	
Protein	5,4 g	14,8 g	21,5
Kulhydrat	8,7 g	24 g	34,8
Fedt	4,4 g	12 g	37,9



Én portion indeholder
ca. 7 g bælgfrugter

Trifli med linseknas

Sprød og syrlig sommerdessert

Til 10 portioner á ca. 28 g knas, 95 g kompot og 40 g creme

Denne farverige trifli har en dejlig frisk og let smag. Den søde æble-rabarberkompot komplimenterer den syrlige creme, mens linseknasen tilfører en dejlig sprød overraskelse. Linseknasen kan desuden bruges som granola på yogurt eller havregrød eller som en snack til den lille sult.

Ingredienser

Linseknas

80 g biogan kulinariske linser (tør vægt) + vand

65 g havregryn, finvalsede

40 g biogan solsikkekerner

65 g biogan bygflager

2,5 g biogan kanelpulver

0,6 g biogan kardemomme

2 g biogan vaniljesukker

60 g lys sirup

20 g rapsolie



Æble-rabarberkompot

400 g æble, uden skræl og kernehus

300 g rabarber

10 g biogan vaniljesukker

150 ml vand

100 g biogan panela rørsukker

Creme

200 g plantefløde (eller alm. fløde) + evt. 5 g citronsaft

200 g naturel planteyogurt (eller alm. yogurt)

Lav gerne
kompotten med de
frugter/bær, der er
i sæson

Fremgangsmåde

Forberedelse

1. Skyl linserne i koldt vand.
2. Bring rigeligt med vand i kog (dvs. nok til at dække linserne).
3. Kom linserne i det kogende vand, og skru ned til lav varme. Lad dem koge i 25 minutter under låg.
4. Hæld vandet fra linserne med en si, og sæt dem derefter til afkøling.

Linseknas

1. Tænd ovnen på 175°C varmluft.
2. Bland havregryn, bygflager, solsikkefrø, kanel, kardemomme, vaniljesukker, sirup, rapsolie og linser sammen, så siruppen fordeles mellem alle ingredienser.
3. Fordel linseknasen i et jævnt lag på en bageplade, og sæt den i ovnen i 20 minutter. Vend knasen efter 10 minutter.
4. Når knasen er færdig, skal den køle ned, hvorefter den bør opbevares i en lufttæt beholder. Den vil være blød lige, når den kommer ud af ovnen, men når den er kølet ned, bliver den sprød.

Æble-rabarberkompot

1. Rens rabarberstilkene for urenheder, og skær dem herefter i skiver med en tykkelse på 1 cm.
2. Skær æblerne i mindre tern af ca. 1x1 cm.
3. Læg æbler, rabarber, panela rørsukker, vaniljesukker og vand i en gryde, og bring det i kog. Når det koger, skrues der ned, hvorefter det skal simre i 25 minutter med låg på. Hvis du ikke vil have klumper i kompotten, kan disse nemt moses med bagsiden af en ske. Lad det efterfølgende køle helt ned.

HUSK! Rabarber og æbler kan variere meget i sødmegrad ift. sæson og sort, så smag kompotten til!

Servering

1. Pisk fløden, og vend forsigtigt yogurten i. Tilsæt evt. citronsaft til plantefløden for at få en mere fast skum.
2. I et glas lægges der først linseknas, kompot og creme, hvorefter samme rækkefølge gentages igen. Top cremen af med et drys linseknas.

Næringsindhold

	Pr. 100 g	Pr. portion (ca. 165 g)	E%
Energi	710 kJ	1172 kJ	
Protein	3,5 g	5,7 g	8,3
Kulhydrat	23,2 g	38,2 g	55
Fedt	6,5 g	10,7 g	33,5

Find mere inspiration på vores instagram @biogan.dk

Scan for at
komme direkte til
instagramprofilen



På www.biogan.dk kan du også finde opskrifter på bl.a.:



Glutenfri brownie



Kikærteomelet



Chokolade cookies med
rød linsemel



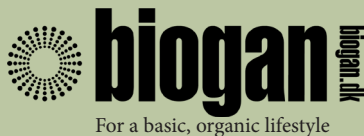
Seitan burger



Veganske vafler



Enkel salat med perlebyg
og kidneybønner



For a basic, organic lifestyle