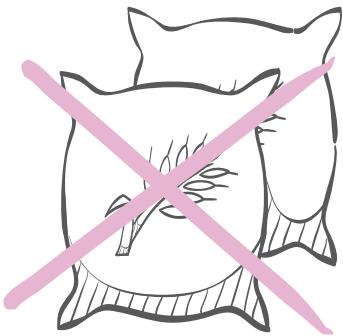


# NÄIN ONNISTUU GLUTEENITON LEIVONTA



Ei vehnää, ohraa tai ruista.  
Riisi-, maissi-, tattari- ja  
perunajauhoja tms.



Gluteeniton kaura  
sopii monille.\*

Taikinasta puuttuu vehnän  
antama sitko. Leipoutuvuus paranee  
esim. ksantaanilla ja psylliumilla.\*\*  
Valmiissa jauhoseoksissa apuaineet  
ovat valmiina.



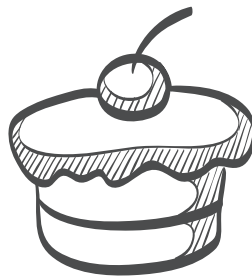
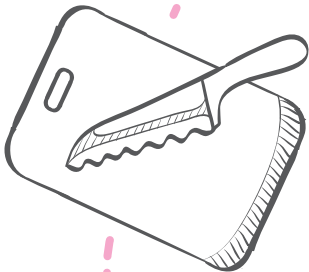
Pidä työvälineet erillään!  
Gluteeni voi kulkeutua  
esim. veitsen tai leikkuu-  
laudan mukana.



Jauhota vuoat esim.  
kookoshiutaleilla tai  
pähkinärouheella.



Gluteenia voi löytyä esim.  
tuorejuustosta tai suklaasta.  
Anna gluteenia välttävän  
lukea tuoteselosteet.



**NAUTI!**

\* Gluteeniton kaura viljellään, korjataan ja käsitellään niin, ettei se missään vaiheessa joudu kosketuksiin vehnän, ohran tai rukiin kanssa.

\*\* Ksantaani on sokerista bakteerikäymisen avulla valmistettava luontainen sakeuttamisaine. Runsaskuituinen psyllium jauhetaan ratamonsukuisen plantago-kasvin siemenistä.