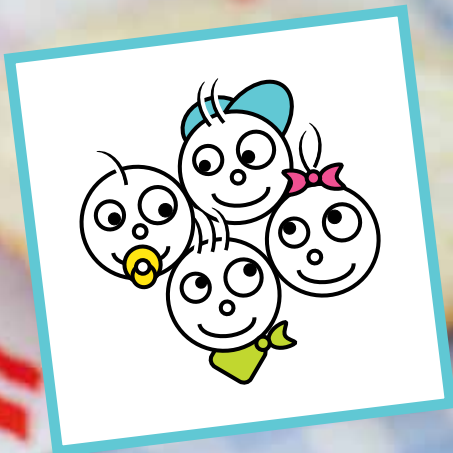


**SÅDAN HOLDER DU NEMT
BØRNEFØDSELSDAG UDEN MÆLK**



INDHOLD

| | |
|---|----|
| Sådan håndterer du mælkeallergi..... | 3 |
| Børnefødselsdag uden mælk..... | 4 |
| Hemmeligheden bag bløde og luftige boller..... | 5 |
| Find kreativiteten frem og bag en kagekone..... | 6 |
| Chokolademuffins der bliver talt om efter fødselsdagen..... | 7 |
| Sådan laver du lagkage uden piskefløde..... | 8 |
| Pandekager med top-anmeldelser..... | 9 |
| Pizzasnegle er børnenes favorit..... | 10 |
| Pølsehorn er en sikker succes til fødselsdagen..... | 11 |
| Mere hjælp på Mælkeallergi.dk..... | 12 |

“ Det har været 10 år med mange erfaringer, omveje og genveje i hverdagen med mælkeallergi. I dag bruger jeg genvejene til at skabe en glad hverdag for min familie – og for din. ”



BAG OM MÆLKEALLERGI.DK

Børn med mælkeallergi blev etableret af Anette Hjorth-Gravesen i februar 2010. Anette er mor til en søn på 10 år og en datter på 8 år. Hendes søn er multiallergiker og har haft mælkeallergi siden han var spæd.

Anette blogger, skriver nyhedsbreve og driver Mælkeallergi.dk, hvor hun deler sine mange års erfaringer med at finde de genveje, der gør hverdagen glad – på trods af de udfordringer, mælkeallergi giver.

Vi ses på Mælkeallergi.dk



BØRN MED MÆLKEALLERGI
Genveje til en glad hverdag fra mor til mor

SÅDAN HÅNDTERER DU MÆLKEALLERGI

Har dit barn fået mælkeallergi, er det nødvendigt med en mælkefri hverdag. Det kræver nye vaner. Det der normalt sker pr. automatik, skal ændres. Og det betyder, du er nødt til at være meget mere opmærksom.

MÆLK ER MERE END MINIMÆLK

Mælk kan hedde mange ting, og det er godt at kende de forskellige betegnelser. Men i dag hjælper reglerne allergikerne meget. Allergener som fx mælk skal deklareres tydeligt for alle.

Men det kræver alligevel, at du er mere opmærksom i hverdagen. Mælk er mange ting, og der kan være mælkeproteiner skjult i mad. Mælk er fx også smør, margarine, ost, yoghurt, cremefraiche, fløde og is.

Hvad med Laktosefri mælk? Den indeholder mælk og kan IKKE benyttes til mælkeallergikere. Den laktosefri mælk er fri for laktose (mælkesukker) men ikke for mælkeprotein. I daglig tale bruger mange desværre "laktosefri" fejlagtigt om mælkefri.

DET KRÆVER OPMÆRKSOMHED

Mælkeallergikere har ofte behov for at unnlade mælk 100 % fra kosten. Ikke kun de rene mælkeprodukter. Du skal også undersøge om leverpostej indeholder mælk. Det samme gælder lasagnepakken fra Knorr eller franskbrødet fra supermarkedet. Og glem heller ikke chokoladekagen til fødselsdagen i børnehaven.

INGREDIENSLISTEN ER VIGTIG

Skal du undgå mælk, skal du kunne læse en ingrediensliste (varedeklaration). Og det er hver gang! Fordi producenterne kan ændre varenes ingredienser løbende. Det virker lidt "tungt" i starten, men bliver hurtigt en "livsstil".

Nøjes med at fokusere på det, der IKKE må være i. Altså se efter "mælke-ord". Kig også efter ALLERGENER deklareret særskilt. Det står nogle gange lidt længere nede end selve ingredienserne.

MADLAVNING UDEN MÆLK

Start med at tage udgangspunkt i de varer du plejer at købe. Den mad du plejer at lave. Gennemgå de fødevarer du allerede har stående. Og find erstatninger for de ting, der ikke længere kan bruges.

Du kan ofte bruge de samme opskrifter som før. Mælkeprodukter erstattes med andre mælkefrie varer. Sværere er det med færdigretter og forarbejdede varer. Der kan være mælk i. Derfor skal nogle vaner ændres.

NEMT AT BAGE UDEN MÆLK

Det er faktisk ikke så kompliceret at bage uden mælk. I de fleste bageopskrifter er det kun mælk og smør/margarine der skal skiftes ud.

Der findes mange alternativer til komælk. Fx risdrik, sojadrik og havredrik. Mælkeallergikere anbefales ikke at erstatte mælken med sojadrik. Tåler du ikke mælk, er risikoen for at blive allergisk overfor soja nemlig større.

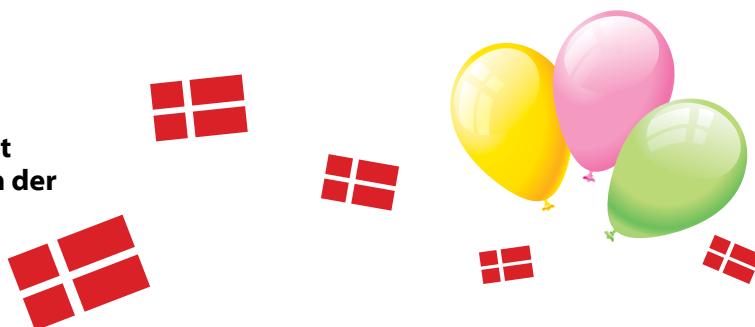
Små børn må heller ikke få for meget risdrik. Men at bruge risdrik i bagværk, kager og madlavning er ok.

Der findes flere bagefaste plantemargariner uden mælk, som er gode både på brød og til at bage med. Fx FRI plantemargarine, Nutana plantemargarine og AMA Plante uden mælk. Eller brug en vegetabilsk olie.

Glæd dig til fantastisk gode resultater!

BØRNEFØDSELSDAG UDEN MÆLK

Der er rigtig mange traditioner forbundet med fødselsdage. Selv blandt voksne kan der være ting, der helst skal være "som det plejer" til en fødselsdag. Derfor er netop fødselsdage et lidt følsomt område.



PÅ BESØG HOS ANDRE

Er dit barn inviteret til børnefødselsdag, er det nødvendigt med lidt forberedelse. Kontakt værterne i god tid, og fortæl om dit barns allergiske situation.

Spørg hvad børnene vil få serveret til fødselsdagen. På den måde kan du få et overblik over, hvilke ting dit barn "kan være med på". Og hvilke ting du selv skal give barnet med. Spørg ind til ingredienser og tilberedning hvor det er nødvendigt. Husk at det er dig, der kender alle faldgruberne.

SÅDAN HJÆLPER DU BEDST

Du kan hjælpe både bedsteforældre og andre i barnets omgangskreds med information. Skriv fx en liste over de madvarer, som dit barn kan tåle. Indsæt også gerne billeder. Det er vigtigt, at de er klar over, at ingredienserne altid skal læses igennem, selvom en vare står på din liste.

Graden af forsigtighed afhænger selvfølgelig af, hvor allergisk dit barn er. Har du lister ude hos andre, er det vigtigt at ajourføre dem jævnligt. En liste holder ikke evigt. Dit barns allergi kan forandre sig, og det samme kan ingredienser og produktionsforhold for varerne.

BARNETS OPLEVELSE AF AT VÆRE ANDERLEDES

Det er vigtigt for børn, at ligne alle de andre. Derfor er det ikke rart, at se de andre børn spise lagkage til en fødselsdag, mens barnet selv må spise sin medbragte kage. Men det er de vilkår, et barn med mælkeallergi må leve med.

Og selvom du har gjort et stort forarbejde, og kan sende dit barn til fødselsdag, hvor 3 ud af 5 ting tåles, oplever barnet at være anderledes. Det kan godt være, at det med tiden bliver "dagligdag" for dit barn, men det vil aldrig føles rart alligevel.

TAG REVANCE VED BARNETS EGEN FØDSELSDAG

Netop derfor synes jeg, det er vigtigt at kunne holde en børnefødselsdag helt uden mælk. En helt traditionel fødselsdag med alt det der hører til. Denne dag skal dit barn kunne spise med af DET HELE. Ikke føle sig udenfor eller anderledes.

Samtidig mener jeg, at det er meget vigtigt, at barnets kammerater får smagt det, som dit barn kan tåle. At de finder ud af, at det smager ligeså godt, og at det ikke er noget "mærkeligt" mad. Det er en accept, som er vigtig for barnet med allergi. Følelsen af at være ok.

DET KAN KRÆVE NOGET ØVELSE

De fleste kender traditionen med, at barnet til sin 1 års fødselsdag skal have sin helt egen lille lagkage. Og lagkage er bestemt det, der kræver mest øvelse. Det er ikke sikkert, den bliver helt, som du forventer første gang. Men giv ikke op. Det kan godt lade sig gøre.

Nogle gange skal man måske bare bryde med traditionerne. Lave sine egne. Barnet kan fx ligeså godt få en flot pyntet muffin, i stedet for en lagkage, til sin 1 års fødselsdag. Og hvem siger, at der SKAL være varm kakao med flødeskum til en fødselsdag?

Rigtig god fornøjelse med opskrifterne!

FØDSELSDAGSBOLLER

INGREDIENSER:

20 stk.
500 g fint hvedemel
50 g gær
2 ½ dl lunken vand
1 dl olie (fx rapsolie)
50 g sukker
1 tsk. salt
1 æg til pensling
Evt. perlesukker

SÅDAN GØR DU:

Gæren opløses i det lunkne vand.
Tilsæt olie, sukker og salt.

Herefter tilsættes melet lidt efter lidt og der æltes godt. Det er vigtigt ikke at bruge for meget mel.

Hæver på lunt sted i ca. 45 min. Gør en bageplade klar med bagepapir.

Del dejen i to dele og rul ud til lang pølse. Hver pølse skæres ud i 10 skiver, som æltes og rulles godt sammen i hænderne til en flot rund bolle.

Bollerne hæver igen på lunt sted ca. 45 min. mere. Pensles forsigtigt med æg og drysses evt. med perlesukker.

Bages midt i en forvarmet ovn ved 225°C (varmluft 200°C) i ca. 8-10 min. En bolle er gennembagt, når man hører en let hul lyd, når man banker i bunden af bollen med en fingerkno.

Stilles på rist til afkøling.

HEMMELIGHEDEN BAG BLØDE OG LUFTIGE BOLLER:

Det er vigtigt ikke at bruge for meget mel, da det netop gør bollerne tunge og kompakte.

Det er vigtigt at ælte godt. Men alt med måde, da mere æltning kræver mere mel. Hvis du kan ælte bollerne godt igennem med mindre mel end opskriften siger, så er det kun rigtig fint.

Spring heller aldrig de 2 x 45 min. hævnings over.



Lækre,
bløde og
luftige

TIPS:

- Velegnet til frysning
- Kan sagtens bages dagen før, og holder sig godt i lufttæt frysepose
- Pakkes i frysepose så snart bollerne er kølet af
- Fint hvedemel med højt proteinindhold er særlig godt

BRUNSVIGER KAGEKONE

INGREDIENSER:

400 g Amo Hvedemel
100 g margarine (mælkefri)
50 g gær
50 g sukker
1 æg
2 dl lunken risdrik, havredrik eller lign.

Remonce:

100 g margarine (mælkefri)
150 g brun farin
1 tsk. vaniljesukker
2 spsk. kagecreme

Pynt:

Marcipanlåg eller udrullet marcipan + slik



Find
kreativiteten
frem

SÅDAN GØR DU:

Lun risdrikken og opløs gæren heri. Tilsæt mel og de øvrige ingredienser og ælt dejen til den er glat og ensartet. Lad dejen hvile tildækket og lunt i ca. 20 min.

Rul dejen ud til den passer i en bradepande på ca. 40 x 40 cm.

Rør alle ingredienser til remoncen sammen til en blød masse. Prik let i dejen med fingrene og kom remoncen over.

Lad brunsvigeren efterhæve lunt i ca. 30-40 min. mens ovnen forvarmes til 220°C (varmluft 200°C). Bag brunsvigeren midt i ovnen ca. 15 min. Pas på den ikke får for meget. Den virker blød, lige når den tages ud af ovnen.

Opskriften er udviklet i samarbejde med Amo

SÅDAN LAVER DU KAGECREME:

1 æggeblomme
1 spsk. sukker
Lille spsk. Maizena majsstivelse
1 dl risdrik, havredrik eller lign.
½ tsk. vaniljesukker

Æggeblomme, sukker og majsstivelse piskes sammen i en gryde. Risdrik tilsættes lidt efter lidt, mens massen bringes i kog. Hold lidt tilbage indtil cremen har kogt godt. Kog indtil cremen har en fin konsistens. Afkøles i køleskab.

TIPS:

- Efterhævningsen er vigtig, ellers bliver kagen for kompakt
- Start med at tegne kagekone på papir
- Form en kagekone af marcipanlåg eller udrullet marcipan
- Pynt med glasur og slik
- Se forslag til kagemand [lige her](#)

CHOKOLADEMUFFINS

INGREDIENSER:

Ca. 25-30 stk.
250 g margarine (mælkefri)
6 æg
500 g sukker
200 g hvedemel
100 g kakaopulver
1 spsk. vaniljesukker
1,5 tsk. bagepulver

SÅDAN GØR DU:

Tænd ovnen på 150°C varmluftovn.

Smelt margarinen over svag varme og lad den køle af.

Pisk æg og sukker til sukkeret er opløst og du har en tyk, hvid, luftig masse.

Hæld den afkølede margarine i.

Bland mel, kakao, vaniljesukker og bagepulver i en skål og sigt det i æggemassen lidt efter lidt. Herefter kommer dejen i muffinforme. Formene fyldes kun 2/3 op, da dejen hæver en del.

Bages ca. 20-25 min. midt i ovnen alt efter størrelse på formene. Prøv efter med en strikkepind – der må godt sidde ganske lidt på pinden, da de ellers kan blive for tørre.

OPSKRIFT PÅ FROSTING:

150 g neutral soja smøreost
(Fx Tofutti, købes i Helsekost)
50 g margarine (mælkefri)
250 g flormelis
Evt. frugtfarve

Pisk smøreosten blød med en elpisker.
Pisk margarinen i og tilsæt flormelis og evt. frugtfarve.

Rør frostingen til den er blød og cremet.
Kom den i en sprøjtepose eller smør den på de færdige muffins/cupcakes.



Stærkt
vane-
dannende

TIPS:

- Bedste resultat: kom papirformene i en muffin-bageform
- Kan pyntes efter alle kunstens regler
- Smager også godt, helt som de er
- Prøv også at købe små muffinforme. Meget dekorative. En lille haps!
- Det er flot at servere muffins på et muffinstativ
- Er lige så gode efter en tur i fryseren

BANAN-LAGKAGE

INGREDIENSER:

Lagkagebunde:

4 æg
1,5 dl sukker
¾ dl hvedemel
¾ dl kartoffelmel
½ dl kakao
1 stor tsk. bagepulver

Lagekagecreme:

2 æggeblommer
2 spsk. sukker
1,5 spsk. Maizena
majsstivelse
Ca. 2 dl risdrik,
havredrik eller lign.
1 tsk. vaniljesukker



Bemærk: Læg gerne lagkagen sammen aftenen før servering

Enkel
og super
lækker

SÅDAN GØR DU:

Lagkagebunde:

Tænd ovnen på 200°C (varmluft 180°C). Pisk æg og sukker til en luftig æggemasse. Bland mel, kartoffelmel, kakao og bagepulver i en skål og sigt det i æggemassen. Vendes forsigtigt rundt.

Klip et stykke bagepapir, der netop passer til bunden af springformen. Smør springformen rundt i kanten og læg bagepapiret i bunden. Dejen hældes i springformen (ca. 22 cm i diameter).

Bages på rist midt i forvarmet ovn i ca. 25-30 min. Dæk folie over, hvis kagen bliver for mørk, inden den er bagt. Hold godt øje med den. Afkøl kagen let i formen, skær med en kniv rundt i kanten, inden ringen fjernes. Vend kagen ud på en bagerist og lad den afkøle.

Flæk kagen med en skarp tyndbladet kniv til 3 bunde.

Lagekagecreme:

Æggeblommer, sukker og majsstivelse piskes sammen i en tykbundet gryde. Risdrik tilsættes lidt efter lidt, mens massen bringes i kog. Hold lidt tilbage indtil cremen har kogt godt.

Kog indtil cremen har en fin konsistens. Afkøles i køleskab.

SÅDAN LAVER DU EN LÆKKER BANAN-LAGKAGE:

Fyld:

2 portioner lagkagecreme*
2 modne bananer
Lidt marmelade
Evt. marcipanlåg
Glasur (flormelis, kakao og varmt vand)
Evt. mælkefri flødeskum

*Alternativt: 1 portion lagkagecreme + 1 portion mælkefri pisket "fløde" blandet sammen

TIPS:

- Lyse bunde uden kakao: 1 dl hvedemel og 1 dl kartoffelmel
- Frugtvariationer: jordbær, hindbær, ananas, kiwi, mango
- Læg et lag maste flødeboller (uden bund) inden cremen
- Bland knuste makroner i cremen
- Lav en rustik lagkage uden "flødeskum" i kanten
- Bag lagkagebundene god tid i forvejen og frys dem ned

- Bunden stænkes gerne med lidt saft og smøres herefter med et tyndt lag marmelade, hvorpå der lægges et lag creme. Ovenpå lægges skiver af banan.
- Det samme gentages i det næste lag. Herefter stilles lagkagen tildækket i køleskab til næste dag.
- På dagen pyntes lagkagen – evt. med et marcipanlåg, eller med glasur på toppen og mælkefri flødeskum i kanten.
- Lidt krymmel eller anden pynt gør den ekstra festlig.

PANDEKAGER

INGREDIENSER:

Ca. 25-30 stk. på pande i størrelse 20-25 cm. i diameter

10 store æg

8 dl risdrik, havredrik eller lign.

6 dl hvedemel

2 tsk. salt

1 tsk. sukker

1 tsk. vaniljesukker

Til stegning:

Margarine (mælkefri)



SÅDAN GØR DU:

Pisk æggene let sammen.

Tilsæt mel, sukker og salt.

Pisk dejen glat med elpisker.

Tilsæt risdrik lidt efter lidt.

Lad dejen hvile ½ time i køleskab og bag derefter pandekagerne på en stegepande. Steges i margarine (mælkefri).

ANMELDELSER DER IKKE ER TIL AT TAGE FEJL AF:

- De er bare lækre. Vi havde også lavet "almindelige" pandekager, men alle var enige om, at de her smagte bedst.
- Super lækre pandekager. Vi lavede dem i går, og de blev alle spist meget hurtigt.
- En pige fra min søns klasse vil KUN have pandekager, hvis de laves efter denne opskrift.

Fantastisk
god
opskrift

TIPS:

- Serveres fx med is, sukker og/eller marmelade
- Den sunde: server med jordbær, banan eller blåbær
- Er også rigtig gode kolde næste dag
- Brug to pander til bagningen – dobbelt så hurtigt
- Ismærker: Tofuline (soja), Oatly (havre) eller RYS (ris)

PIZZASNEGLE

INGREDIENSER:

Ca. 30 stk.
15 g gær
3 dl lunken vand
1,5 spsk. olie – fx rapsolie
2 tsk. salt
Ca. 450 g hvedemel
Evt. 1 tsk. tørret oregano
1 lille dåse koncentreret tomatpuré
1 pk. skinke i strimler

SÅDAN GØR DU:

Rør gæren ud i vandet.

Tilsæt salt, olie og mel og ælt dejen godt. Lad dejen hæve i ca. 40 min.

Del herefter dejen i 2 dele, som hver rulles ud til en stor firkant (ca. 20 x 30 cm). Smør koncentreret tomatpuré ud over hele fladen. Drys med oregano og fordel skinken ovenpå.

Rul sammen til en roulade på den lange led. Der skæres skiver på ca. 2 cm, som sættes på bageplade med bagepapir – tryk sneglene lidt flade.

Sneglene hæver i ca. 20 min. mere og pensles med æg. Kommes i forvarmet ovn på 200°C (varmluft 180°C) og bages i ca. 10 min.

Sneglene er yderst velegnede til frysning.

FORSLAG TIL FYLD:

- Stegt hakket oksekød smagt til med salt og peber
- Sojaost på toppen
- Kylling i strimler
- Kalkunbacon i strimler
- Kun fantasien sætter grænsen

TIPS:

- Frys pizzasneglene ned og hav altid lækkerier til dit barn i fryseren
- Kan sagtens bages dagen før og opbevares på køl i en frysepose
- Eller bag dem en uge før gæsterne kommer, frys dem ned og tag dem op på dagen
- Varmes ca. 10 min. i ovn inden servering



Børnenes
favorit

PØLSEHORN

INGREDIENSER:

Ca. 25 små horn
25 g gær
2 ½ dl risdrik, havredrik eller lign.
25 g margarine (mælkefri)
1 tsk. sukker
1 tsk. salt
Ca. 400 g hvedemel
1 pk. cocktailpølser
Æg til pensling

SÅDAN GØR DU:

Smelt margarinen i en gryde og tilsæt risdrik. Pas på det ikke bliver for varmt.

Hældes i en skål og når det er fingervarmt ud-røres gæren heri. Tilsæt sukker, salt og hvedemel og ælt godt. Hæver tildækket et lunt sted i ca. 1 time.

Ælt derefter dejen godt igennem på et meldrysset bord. Skær dejen ud til 25 klumper og rul hver klump til en lille pølse. Sno dejen omkring en cocktailpølse (ligesom snobrød). Sørg for at enderne er "hæftet" godt til, ellers snor de sig op under bagning.

Pølsehornene lægges på bageplade med bagepapir og hæver i ca. 15 min. mere. Pensles herefter med sammenpisket æg og sættes i en forvarmet ovn ved 200°C (varmluft 180°C), hvor de bages i ca. 10 min.

Pølsehornene kan sagtens fryses til senere brug.

SÅ BLIVER DET IKKE NEMMERE:

Bag pølsehornene i forvejen, frys dem ned, og tag dem op på dagen. Varm dem i ovnen ca. 10 min. inden servering.

De er også fantastisk gode at have med på picnic. God "håndmad".



En
sikker
succes

PØLSETIPS:

- Brug cocktailpølser (gerne med skind)
- Kyllingepølser (der er ofte mælk i kyllingepølser, men findes uden)
- Almindelige wienerpølser, der skæres ud i mindre stykker

MERE HJÆLP PÅ MÆLKEALLERGI.DK

Du er nu klar til at holde børnefødselsdag uden mælk. Rigtig god fornøjelse!
Der er meget mere inspiration at hente på Mælkeallergi.dk:

- **FØLG MED PÅ BLOGGEN**

Her får du masser af indblik og idéer til din hverdag uden mælk.

- **FAKTA**

Hvor mange børn har mælkeallergi? Kan barnet vokse fra sin allergi igen? Hvordan deklarerer mælk? Hvad er "spor af mælk"? Information om specialfremstillet modernælkserstatning osv. Læs de små artikler under FAKTA.

- **TILMELD DIG NYHEDSBREVET**

Få tips, idéer, opskrifter m.v. helt gratis, og bliv orienteret om alt nyt på Mælkeallergi.dk direkte i din indbakke. Så går du ikke glip af noget.

Ved tilmelding får du lige nu den eftertragtede og **GRATIS** guide med erstatningsvarer for mælkeprodukter + en **BONUS** kageopskrift. Kagen har vundet en kagekonkurrence for bedste smag!

Tilmeld dig lige nu!

Du kan altid nemt afmelde nyhedsbrevet med et enkelt klik



Følg os på
Facebook

Flere
opskrifter
Klik her

Annonce

100 % plantebaseret alternativ til komælk



NATURLI'
God ved dig. God ved verden.