



enkelt utan gluten och mjölk

VI MÖTER GRUNDARNA TILL SandT

Vi som står bakom nystartade SandT heter Sofia Nilsson och Therése Forslund. Sedan flera år tillbaka äter vi helt gluten- och mjölkfritt och under en längre tid har vi känt en stark drivkraft att på något sätt få förmedla och inspirera det enkla i att leva utan gluten och mjölk. I Sverige är det en livsstil och en självklarhet att varje dag äta gluten och mjölkprodukter men allt fler börjar få upp ögonen för en hälsosammare livsstil med exempelvis gluten- och mjölkfri kosthållning. Vi tankar och servar våra bilar för tusentals kronor men vi är inte så noga med att serva våra kroppar med rätt bränsle.

Samtidigt blir det allt vanligare att man upptäcker att man har en gluten- och/eller mjölkintolerans. Många forskare har dessutom sett ett samband

mellan en rad olika sjukdomar och den kost vi äter. På grund av det ökade intresset i samhället för just kost och hälsa känner vi att vi är rätt i tiden. Vår primära målgrupp är de som inte äter gluten och mjölk på grund av allergi. Den sekundära målgruppen är egentligen alla som är intresserade av kost och hälsa. Du kanske har någon i din närhet som du ska bjuda gluten- och mjölkfri kost?

Inspirerande samarbeten

Ca 1/5 av Sveriges befolkning tål inte gluten, mjölk, laktos eller soja. Men man vet att det finns ett mörkertal. Utöver de som inte tål finns det en hel del som självmant valt bort dessa allergener. Idag finns det också forskningsrapporter på att man faktiskt kan ha en glutenintolerans light. Med glädje märker vi att allt fler önskar leva ett hälsosammare liv genom att inte äta gluten, mjölk, tillsatser, sock-

er mm. Vi vill visa att man inte måste vara medicinskt kunnig för att enkelt kunna leva ett gluten- och mjölkfritt liv. Däremot kan det vara svårt att hitta inspirationen och veta vad som är tillåtet och inte. Hur gör jag när jag blir bortbjuden, vid resor, restaurangbesök, etc?

Hos oss vill vi att ni ska känna er hemma i denna livsstil, avdramatisera och se möjligheterna istället för svårigheterna. Hos oss på Sandt.nu lyfter vi fram intressanta och inspirerande personer som av olika anledningar lever ett liv utan gluten och mjölk eller som jobbar inom hälsa och kost. Våra terapeuter ger inspirerande tips varje vecka och svarar på frågor. På sandt.nu får man även följa med till vår bloggvärld, vår receptbank, olika guider och andra bra tips som gör det enklare för dig – allt samlat under ett och samma tak.

Brett utbud

Tjänster som vi erbjuder utöver vår hemsida är catering, konsultation, föreläsningar, veckomenyer och inom kort öppnar vi en webbutik innehållande bra produkter för gluten- och mjölkfri kost. Till våren är vi färdiga licensierade kostrådgivare och kommer att jobba ännu mer med konsultation.



Therése och Sofia från SandT

SandT idag

Vår verksamhet har grenat ut sig i ett stort nätverk där våra kontakter sträcker sig från Stockholm ner till södra delen av landet. Vi samarbetar med näringsfysiologer, näringsterapeuter, kostrådgivare och organisationer. Än så länge har vi bara smyglanserat vår verksamhet via Facebook men har märkt hur fort saker och ting sprids via sociala medier. Under 2013 kommer vi göra en större lansering via press och bloggare samt lansera vår webshop.

Alla som vill ha mer inspiration eller bara diskutera är välkomna att kontakta oss! Vi binner för detta och älskar diskussionerna inom detta området.

Vill du veta mer? På hemsidan www.sandt.nu finns mycket för dig som vill veta mer om gluten- och mjölkfri kost: fakta, recept, guider och blogg.

TÄVLA OCH VINN!

Lös ordflåtan på sida 22 och var med och tävla om boken *Probiotika* av Olle Haglund.

recept för vardag och fest

UTAN GLUTEN OCH MJÖLK

Sofia och Therése vill genom sitt företag SandT visa att det går att laga riktigt läckra rätter som är både gluten- och mjölkfria. Här bjuds du på några enkla recept.

**Lingonbröd 2 limpor****Ingredienser:**

7 dl bovetemjöl	1 msk blandade brödkryddor
4 dl glutenfritt fullkornsmjöl	6 dl havremjöl
2 dl hela linfrön	5 dl frysta lingon
½ dl sesamfrön	0,5 dl flytande honung
1 tsk havssalt	4 msk sesamfrön
4 tsk bikarbonat	

Gör så här: Sätt ugnen på 175 grader. Blanda de torra ingredienserna i en bunke. Häll havremjöl, frysta lingon och honung i en mixer och blanda. Rör ner lingonblandningen i de torra ingredienserna. Olja in 2 st 1,5 liters formar och strö dem med sesamfrön eller ströbröd (det går även bra att endast olja in formarna). Häll i degen i formarna och grädda bröden i 100 minuter. – Bröden tar en stund att grädda men de är väl värda väntan!

**Bärsmoothie 1 port.****Ingredienser:**

1 dl vatten
1 dl havremjöl
(eller annat mjölkfritt alternativ)
0,5 dl frysta blåbär
0,5 dl frysta hallon
1 tsk kokosolja
2 msk proteinpulver

Gör så här: Häll alla ingredienser i en mixer, blanda väl och njut.

**Sorbetsmoothie 2 port.****Ingredienser:**

1 st mogen avocado
1 st mogen banan
2 dl mixade frysta bär, gärna med mango.
1 msk honung
½ tsk ekologiskt vaniljpulver

Gör så här: Lägg alla ingredienser i en bunke. Använd stavmixer och mixa till jämn smet. Lägg upp i skålar och servera genast. Garnera gärna med färska bär.

Är du nyfiken på ännu fler recept kan du besöka SandT:s hemsida www.sandt.nu, där hittar du allt från gröt och scones till läckra festrätter – alla med tydliga beskrivningar och inspirerande bilder. Smaklig spis!