

WAT	GRAAN/PSEUDOGRAAN	KOOKTIJD BIJ BENADERING	MET GLUTEN / GLUTENVRIJ	TE VERWERKEN IN	VERWANTE WOORDEN	LIGT IN DE BIOWINKEL ALS
<b>GERST</b>	graan	60 min	met gluten	in salade, als rijst	gort, parelgort	korrels, vlokken
<b>GIERST</b>	graan	20 min	glutenvrij	in salade, als rijst, in gebak en desserts	parelgierst, sorghum	korrels, vlokken
<b>TARWE</b>	graan	60 min	met gluten	brood en gebak		brood, gebak, pasta, koekjes, couscous, vlokken, pannenkoek...
<b>RIJST</b>	graan	tss 10 en 45 min	glutenvrij	zoete en zoute gerechten, risotto, rijstpap en -taart, paella...		korrels, rijstpapier, noodles, rijstwafels, rijstvlokken
<b>AMARANT</b>	pseudograan	20 à 25 min.	glutenvrij	in salade, als rijst		korreltjes, meel, vlokken
<b>TEFF</b>	graan	20 min	glutenvrij	in salade, als rijst		korreltjes, vlokken
<b>BOEKWEIT</b>	pseudograan	15 min.	glutenvrij	als rijst, in pannenkoek	kasha	korrels, noodles, pannenkoek
<b>QUINOA</b>	pseudograan	15 min.	glutenvrij	in salade, als rijst		korrels, vlokken
<b>MAIS</b>	graan		glutenvrij	vers op BBQ, in salade	polenta	polenta, maiswafels, vers in seizoen, vlokken, taco's, tortilla's, popcorn
<b>ROGGE</b>	graan	60 min	met gluten, minder dan tarwe	als broodmaaltijd		brood, peperkoek, speculoos, pumpernickel, vlokken
<b>HAYER</b>	graan	50 à 60 min.	glutenvrij	in pap als ontbijt of dessert, in koekjes		havervlokken, havermout, havermeel, havercrème, korrels, koek
<b>SPELT</b>	graan	50 à 60 min.	met gluten, minder dan tarwe	als rijst, als broodmaaltijd		korrels, brood, koek, pasta
<b>KAMUT</b>	graan	60 min	met gluten	als rijst, als broodmaaltijd		korrels, pasta