

## Gistvrij

### Wat niet mag:

Gist zit o.a. in: cake, koek, brood, paneermeel, wijn, bier, wijnazijn, Balsamico, bouillon (blokjes, instantsoep e.d.) wessana bakboter, sommige sauzen, bamboekoffie, overrijpe vruchten b.v. ananas, nat geworden gedroogde vruchten en maltose (= moutsuiker).

Ook zit het in vitamine B-complex en biergisttabletten, hier is ook een gistingsproces aan te pas gekomen.

### Wat wel mag:

zuurdesembrood (let op: sommige zuurdesembroden bevatten ook gist, even na vragen), matzes, Ryvitta roggeknackers (witte verpakking), rijstwafels, bakpoeder (=natriumbicarbonaat vaak wel vermeng met maiszetmeelen wijnsteenzuur).

In plaats van azijn kunt u citroensap nemen.

Als er op een verpakking vermeld staat rijsmiddel: dan kan dat zowel gist als natriumbicarbonaat zijn. Om zekerheid hierover te krijgen, kunt u het beste de fabrikant benaderen. Verder goed de verpakking na kijken of er onder de ingrediëntenlijst gist of maltose vermeld staat.

### Recept voor gistvrij brood:

- 500 gram rijstbloem of boekweit of kastanjemeel of Teffmeel.
- 420 ml. Warm water
- 2 eieren
- 30 ml. Olijfolie niet koud geperst
- 10 gram Natriumbicarbonaat
- 10 gram Wijnsteenzuur
- 55 minuten in de oven 180 °C. Oven niet voorverwarmen want het deeg moet langzaam warm worden.

In de broodbak machine op Glutenvrij programma of het kortst mogelijke programma gebruiken.



Praktijk totaal balans  
Muur 90  
1422 PL Uithoorn  
tel. 0297 - 56 33 73  
fax. 0297 - 52 62 50  
[www.praktijktotaalbalans.nl](http://www.praktijktotaalbalans.nl)  
[margriet@praktijktotaalbalans.nl](mailto:margriet@praktijktotaalbalans.nl)