

Das glutenfreie Sortiment von bofrost*

Werbung. Zu Beginn meiner Diagnose Zöliakie im Jahr 2000 war es undenkbar, ein umfangreiches glutenfreies Tiefkühlsortiment zu erhalten. Lediglich naturbelassene Gemüse- und Obstsorten, Kräuter, Fisch und Sorbet waren damals in glutenfreier Form tiefgekühlt erhältlich. Es war vergebene Liebesmühe, andere Tiefkühlprodukte, vor allem im Bereich Backwaren, Pizza, Fertiggerichte oder Waffeleis, auf glutenfreie Zutaten hin zu überprüfen. Umso mehr freut es mich, dass gerade die letztgenannten Produkte als gluten- und laktosefreie Varianten den Weg in die Tiefkühlabteilungen gefunden haben und ein umfangreiches Sortiment bei bofrost* erhältlich ist. Denn ich koche und backe zwar leidenschaftlich gerne, aber an manchen Tagen fehlt mir einfach die Zeit dafür. Bofrost* ist übrigens europaweit der größte Direktvertreiber von Tiefkühlkost und Speiseeis. Im bofrost* Online-Shop lässt es sich rund um die Uhr bequem bestellen und durch Angabe des Wunsch-Liefertermins kommen die Produkte direkt zu dir nach Hause. **Wer die Produkte von bofrost* gerne testen möchte, bis Ende März 2020 gibt es einen Probiergutschein im Wert von 15 EUR. Der Gutscheincode lautet "free15-rezepte-glutenfrei" und ist HIER einlösbar.** Der Probiergutschein gilt für Neukunden auf den ersten Einkauf ab 45 EUR.

Bei bofrost* gibt es neben Brot- und Brötchensorten eine Vielzahl an herzhaften Gerichten, Beilagen, Süßspeisen, Kuchen und Eis. **Im bofrost*free-Sortiment sind alle Produkte gluten- und laktosefrei** und zum Großteil **weizenfrei**. Einige Produkte enthalten glutenfreie Weizenstärke, Hafermehl und/oder Gerstenmalzextrakt und sind nachfolgend gekennzeichnet. Wer auf Milcheiweiß achten muss, sollte die Zutatenlisten genau begutachten, denn viele Produkte sind mit Kuhmilchprodukten auf laktosefreier Basis hergestellt. Folgende Produkte sind im

bofrost*free Sortiment erhältlich:

Fischstäbchen [HIER](#)

Backfisch [HIER](#)

Sonntagsbrötchen [HIER](#) – enthält glutenfreies Gerstenmalzextrakt

Rustica-Brötchen [HIER](#)

Laugenstangen [HIER](#)

Landbrot [HIER](#) – enthält glutenfreies Hafermehl und glutenfreies Gerstenmalzextrakt

Sonnenblumenkernbrot [HIER](#) – enthält glutenfreies Gerstenmalzextrakt

Chicken Nuggets [HIER](#) – enthält glutenfreie Weizenstärke

Hähnchen „Cordon bleu“ [HIER](#) – enthält glutenfreie Weizenstärke

Wiener Schnitzel vom Schwein [HIER](#) – enthält glutenfreie Weizenstärke

Maultaschen [HIER](#)

Eierspätzle [HIER](#)

Semmelknödel [HIER](#)

Gulaschpfanne [HIER](#)

Penne mit feinen Pilzen [HIER](#)

Tortellini Ricotta-Spinat [HIER](#)

Lasagne Bolognese [HIER](#)

Gemüse-Lasagne [HIER](#)

Mediterrane Mezzelunepfanne [HIER](#)

Hähnchen-Gemüse-Pfanne [HIER](#)

Spätzle-Gemüse-Pfanne [HIER](#)

Käsespätzle [HIER](#)

Steinofen-Pizzaböden [HIER](#)

Salami-Pizza [HIER](#)

Margherita-Pizza [HIER](#)

Apfelkuchen [HIER](#)

Pflaumen-Streuselküchlein [HIER](#)

Waffelhörnchen [HIER](#)

Nuss-Nougat Palatschinken [HIER](#)

Original Österreichischer Kaiserschmarrn [HIER](#)

Rigatoni-Käse-Auflauf [HIER](#)

Rigatoni-Bolognese-Auflauf [HIER](#)
Sandwich Fürst Pückler Art [HIER](#)
Bourbon-Vanille Eiscreme [HIER](#)
Schokosplitter Eiscreme [HIER](#)
Eis BIG Classic Mandel [HIER](#)



Die glutenfreien Maultaschen haben es mir besonders angetan, sie schmecken einfach köstlich! Schnell und einfach lässt sich aus den Maultaschen eine Suppe oder ein Hauptgericht herstellen. Wir essen Maultaschen übrigens traditionell gerne mit Kartoffelsalat. ☐

Gerne gebe ich euch anhand von einigen weiteren Gerichten einen kleinen Einblick in das Sortiment von bofrost*. Auf dem Bild seht ihr die Hähnchen-Gemüse-Pfanne, Lasagne Bolognese und Chicken Nuggets. Alle Gerichte lassen sich kinderleicht herstellen und stehen rasch zum Verzehr bereit. Die beiden Nudelgerichte sind toll abgeschmeckt, wobei die Hähnchen-Gemüse-Pfanne geschmacklich und von der Konsistenz her mein persönlicher Favorit ist. Wer auf Fleisch verzichten will: Die Lasagne ist auch in vegetarischer Form erhältlich. Vor allem über die Chicken Nuggets freue ich mich sehr! Sie wecken bei mir Kindheitserinnerungen an die Zeit vor der Diagnose Zöliakie, als der Besuch im Schnellrestaurant noch unbedenklich möglich war.



Ein leckerer süßer Abschluss meines bofrost*-Produkttests war das Waffeleis Fürst Pückler. Auch wenn es mittlerweile viele verschiedene glutenfreie Eissorten gibt – in Kombination mit einer Waffel ist die Auswahl extrem gering. Das zart schmelzende Fürst Pückler Waffeleis von bofrost*, befüllt mit meinen drei liebsten Eissorten, schmeckt himmlisch!



Schaut euch gerne auf der Seite von bofrost* um und entdeckt

die gluten- und laktosefreie Vielfalt! Bei Fragen steht der bofrost* Kundenservice unter folgender Nummer gerne zur Verfügung: 0800 200 88 44 (Mo.–Fr. 7 bis 21 Uhr und Sa. 8 bis 16 Uhr) Und nicht vergessen: **Der Gutscheincode lautet “free15-rezepte-glutenfrei” und ist HIER einlösbar.** ☐

Eure Tanja

Foto Maultaschen: bofrost*