

WEG MET INTOLERANTIES



Ik lust geen vlees en mijn lichaam verkrampst als ik het eet. Na enkele uren word ik ziek en dat duurt 1 tot 3 dagen. Daarom vind ik het niet erg om al 25j vegetariër te zijn. Toen ik een burn-out kreeg en de specialist mij na een bloed onderzoek vertelde dat ik moest letten op de inname van snelle suikers, geen dierlijke melk en ei meer mocht eten, groeiden mijn intolerantielijstje alleen maar.

Alarmbellen

Ik geloof oprecht in gezond leven, met af en toe heerlijk genieten van een zoete zonde. Bij mij zorgt o.a. melk ervoor dat de ontstekingswaarden in mijn bloed niet weg gaan. Suiker in mijn bloedwaarden flirten met diabetisch type 2, genoeg alarmbellen dus. Dat had ik er niet voor over. Dus besliste ik in 2018 om over te schakelen van vegetarisch naar vegan en koolhydraatarm eten. Een uitdaging ... zeker weten!



Change or chance?

Na een tijdje deze dieetuitdaging te volgen **miste** ik echt een zoet broodje op zondagmorgen en af en toe **het gemak** van een **snelle lunch** tijdens de week. Zo ging ik opzoek naar een alternatief voor brood. Nu is amandelbrood bakken niet zo moeilijk, maar het is best wel een tijdsinvestering en een andere oplossing vond ik niet. Dus ging ik zelf aan de slag met ingrediënten en samenstellingen, smaken.



Het doel een individueel broodje dat keto en vegan is. Snel klaar, lekker smaakvol, geen gedoe met afmeten, guilt-free en geen kwaliteitsverlies na het invriezen.

Hoge eisen? Jazeker, maar ik wil enkel het beste voor mijzelf en steek daar graag tijd in als ik nadien snel een lekkere lunch kan fixen en op zondag ook eens een rozijnen- of chocoladebroodje kan eten. Na de nodige experimenten was het resultaat '**de bunmixen**'.

Y-BAE
Bunmixen

HAPPY TO
MEET YOU

;-)

Waarom?

Intrinsiek ben ik een beetje lui (ook al zal mijn omgeving zeggen dat dit niet zo is, aangezien ik nogal een gepassioneerde wervelwind kan zijn). Ik zoek graag naar lange termijn oplossingen, ook al kost dat even tijd. Als die mij helpen om het daarna gemakkelijker te hebben. **I'm in!** De bunmix is **uniek**, in samenstelling en verwerking. Naast vegan en koolhydraat arm is de mix ook glutenvrij en bevat geen bewaarmiddelen. Klaar om de buns zelf te testen?



Op 3 à 4 min is de mix klaar. Nog even vormpjes maken en hop 30 min. in de oven.

Het assortiment



Bestel de **ontdekkingsbox** vóór **15/8/2023**
en je krijgt de **bunvorm** er **gratis** bij.

In de ontdekkingsbox zitten 4 mini-bunmixen van 180 g
waarmee je telkens 5 buns kan maken.



Weetje

De donutvorm geeft het beste resultaat na het bakken. Als je een bolletje zou maken zonder gaatje in het midden dan krijg je een luchtbel in je broodje. Door in het midden een gat te maken voor het bakken kan het broodje handig langs alle kanten rijzen. ;-)

Ben je graag op de hoogte van toekomstige acties en/of
seizoensartikelen? Maak je account aan op de website!

[Subscribe](#)