

Gluten- og Melkefri Inspirasjon

Norges største allergimatblogg!



OM MEG

Da jeg var 22 år måtte jeg endre kostholdet mitt etter flere år med sykdom. Redningen ble et kosthold uten gluten og melk og etter hvert ble bloggen født.

Jeg er kreativ og elsker å lage mat til familien. Jeg bor på småbruk i Trøndelag med hest i garasjen og rein i hagen. Jeg jobber til daglig med markedsføring og reiseliv i Explorative As

GLUTEN- OG MELKEFRI INSPIRASJON

Bloggen ble etablert i 2009 og har vokst til en nettside med et rikholdig oppskriftsarkiv bestående av kaker, gjærbakst, middager og leserinnlegg til aviser med mer.

Alle oppskrifter er **fri for gluten, hvetestivelse og melk** uten at det setter en demper på hverken smak eller matglede. Målet er å inspirere, engasjere og motivere de som lever på diett til å lage god mat i en travel hverdag.

DEMOGRAFI

Nordmenn fra hele landet samt nordmenn bosatt i utlandet. For det meste **kvinner fra 30-60 år**, men med innslag av både yngre og eldre samt menn. Mange er lever selv på diett, andre har venner/familie med intoleranse eller jobber med mat.

OM MEG

Jeg har utanning på masternivå i reiseliv, markedsføring og naturforvaltning og har de siste 13 årene jobbet med markedsføring og reiseliv i Trøndelag. Jeg har to barn og bor på et småbruk rett utenfor Steinkjer.

SAMARBEIDSMULIGHETER

Hvordan kan vi samarbeide? Jeg tilbyr å skrive **produktomtaler** på bloggen, dele bilder på Instagram og innhold på Facebook, anmeldelser/produktteksting og informasjon i nyhetsbrev med mer. Ta kontakt med meg, så kan vi gå gjennom priser og sammen og finne formen vi liker og trives med begge to.



21 279



2 000



4 740

Sidevisninger **Unike besøkende**

43 000 pr mnd

16 000 pr mnd

GLUTEN-
OG MELKEFRI
Inspirasjon

www.glutenogmelkefri.com

kathrine@glutenogmelkefri.com