

Glutenfri brød smager lidt anderledes end traditionelle brødtyper. Tænk på - og prøv at være indstillet på, at det skal smage godt på en anden måde.

Bagning med glutenfrit mel kræver en lidt anden fremgangsmåde end man er vant til. Dejen er anderledes, da det nemlig er glutenindholdet i almindelig dej, der gør den elastisk og sammenhængende. Følg opskriften og fremgangsmåden.

En glutenfri dej skal bearbejdes betydelig længere og mere omhyggeligt end man almindeligvis gør. Bedste resultat opnås med en røremaskine. Gærdej skal bearbejdes mindst 10-15 minutter i en røremaskine og mindst 15-20 minutter med en håndmixer.

Af og til mislykkes bagning for alle! Især de første gange ved glutenfri bagning. Det tager nok et halvt års tid at indarbejde nye rutiner.

## Rugbrød - eller næsten...

1 stk

7 dl vand

1/2 pk gær

2 tsk FiberHUSK

Ovenstående røres sammen og står nogle minutter og geléerer.

1 tsk groft salt

Evt. nogle dråber madkulør

3 dl frø og kerner, blandet af hørfrø, solsikke, sesam, hk. mandler mv.

3 dl glutenfri havregryn

4-5 dl mel, blandet af fuldkornsrismel, majs mel, boghvedemel, quinoamel, kikærtemel, Jyttemel mv.

Rør på køkkenmaskine det hele sammen, og rør det i 10-15 minutter. Det skal blive en tyk klæbrig dej, med konsistens som rigtig tyk havregrød.

Hæld dejen i en franskbrødsform beklædt med bagepapir og lad det hæve i 3 timer.

Bag brødet i en forvarmet varmluftsovn ved 175 gr. i ca. 65 min. Mål evt. kernetemperatur, som skal være på 98 gr.

Pak det varme brød stramt ind i et tørt viskestykke, og lad det køle af til næste dag. Så er det skærefast, og skorpen holder sig fast.

Brødet er fryseegnet.

# Glutenfri

## Tinas glutenfri "rug"brød (1 stk.)

1 dl brune ris evt. sorte ris, koges i vand (det svarer til ca. 175 g kogte ris), afkøles (kan evt. blendes, hvis du ikke vil se riskornene)

0,5 dl FiberHUSK (=5 tsk.)

2 dl hirseflager

0,5 dl sesamfrø

1 dl hørfrø

1 dl solsikkekerner

5 dl kogende vand

1 spsk. olie

2 tsk. sukker

2 tsk. salt

Lidt kulør

1/2 pk gær

1 dl surmælksprodukt (A38 eller lignende)

300 g glutenfri mel

FiberHUSK, hirse, sesamfrø, hørfrø, solsikkekerner og kogende vand kommes i en røreskål og står 10 min. og afkøler til det kun er lunt.

Tilsæt olie, sukker, salt og kulør mens maskinen kører.

Udrør gæren i surmælksprodukt og tilsæt det sammen med melet. Rør dejen 10 min. Dejen er meget fast og tung, men stadig fugtig at mærke på.

Dejen hældes i en 1.75 l form, ridses eller prikkes.

Bages i 1 time ved 200 grader (mål evt. kernetemperatur, skal være 98 grader).

## Claras grove frokostbrød (1 stk.)

### 1. dag

35 g hørfrø

65 g fuldkornsrísflager

65 g boghvedegryn

1 tsk. sukker

5 g gær

2,5 dl vand

Blandes og sættes lunt i ét døgn.

65 g svesker sættes i blød i 1 dl kogende vand. Sættes i køleskab.

50 g brune ris koges i 2-2,5 dl vand med 1 knivspids salt. Sættes i køleskab (det svarer til ca. 175 g i kogt vægt).

### 2. dag

Svesker og vand blendes, og tilsættes ingredienserne (kogte ris og frø/grynblanding), der er blandet dag 1.

100 g solsikkekerner

250-300 g melmix (fra Finax, Skærtøft Mølle, Semper, Schär, Doves eller lign.)

2 tsk. groft salt

2 tsk. FiberHUSK (bland det i melet)

1,5 dl lunt vand

20 g gær, opløses i vandet.

# Glutenfri

Rør dejen i 10-15 min på røremaskine. Dejen skal være noget fugtig, konsistens som rigtig tyk havregrød.

Kom dejen i en smurt rugbrødsform, og lad det hæve i 40-50 min.

Pensles med olie og bages i en forvarmet ovn ved 190 grader varmluft i ca. 45 min.

Det er færdigbagt, når kernetemperaturen er 98 grader.

## **Gerdas boller og madbrød - og en grundopskrift**

25 g gær

4 dl vand

2,5 tsk. FiberHUSK

1/2 tsk. salt

1/2 tsk. sukker

1/2 dl surmælksprodukt

1/2 dl olie eller oliemargarine

1 revet gulerod (50 g)

500 forskellig glutenfrit mel, hvoraf mindst halvdelen er fra de naturligt glutenfri meltyper.

Gæren udrøres i lunken vand, hvorefter FiberHUSK tilsættes. Det trækker i 10 min, så det bliver tykt som tapetklister. Herefter tilsættes salt, sukker, surmælksprodukt, olie/oliemargarine og revet gulerod. De grove meltyper røres først i lidt efter lidt. Til sidst tilsættes fin mel / hvedestivelse fx rød Finax lidt efter lidt. Rør godt ca. 10 min. Dejen hæver i røreskålen i 1/2 time.

Herefter fyldes dejen i forme eller dejen formes til boller. Tag en klat dej med en ske dyppet i vand. Eller du kan nemt forme bollerne med våde fingre.

Hæver 1/2 time. Tænd ovnen på 200 grader.

Bager i ca. 20 min (boller) og ca. 40 min (brød). Mål evt. brødtemperatur 98 grader, så er det bagt.

## **Praktiske råd**

Variér meltyperne, og tag gerne 3-4 slags mel i samme brød for smagens skyld.

Brug gerne de næringsholdige meltyper, fx quinoa, amarant, teff, hirse, ren havre, boghvede, fuldkornsmajsmel, fuldkornsrismel, kikærtemel, soyamel osv. Og begræns hvedestivelse til under halvdelen af melmængden.

Hvis du er uheldig og brødet mislykkes, kan du anvende det til rasp eller skære det i små tern og riste det i ovnen med lidt olie, hvidløg og persille til brødcroutoner.

Pizza, pitabrød, pølsehorn og lignende rulles ud imellem bagepapir for at undgå at det hænger i.

Variation:

Noget af melmængden kan også skiftes ud med hørfrø, sesam, nødder, mandler mm., eller har du en rest kogt quinoa, ris eller havregrød, kan du komme det i.

Variation:

Tilsæt oliven, soltørret tomat, spinat, ost eller røget skinke og form til flutes eller madbrød.

# Glutenfri

## **Glutenfri knækbrød (2 plader med 20-24 stk.)**

1 dl hørfrø, sættes i blød i en time i 1 dl vand  
1 dl sesamfrø  
1 dl solsikkekerner  
1 dl græskarkerner  
1 dl havregryn, glutenfrie  
2 dl rismel (eller anden glutenfri mel)  
1 dl majs mel (eller anden glutenfri mel)  
1 dl olie  
2 dl vand  
2 tsk. bagepulver  
3 tsk. FiberHUSK  
1 tsk. salt

Bland alle dele op i skålen med de udblødte hørfrø. Det bliver en klistret dej. Deles i to dele.  
For at dejen kan rulles ud, skal den kommes imellem to stykker bagepapir og rulles til ca. 25 x 35 cm.  
Bagefter skæres / trykkes den ud i firkanter.  
Bages i ca. 20 min. ved 200 grader midt i ovnen, til de er lysebrune.  
NB: Husk at de skal være sprøde, før de tages ud.

## **Boller af quinoamel med valnødder, hørfrø og sesamfrø**

200 g quinoamel  
100 g grofthakkede valnødder  
50 g gule hørfrø (eller solsikkefrø)  
25 g sesamfrø  
4,5 g salt  
1 brev Malby Mix  
2 dl kogende vand, blandet med koldt vand til i alt 550 g vand

Bland de tørre ingredienser, og tilsæt derefter vand. Rør til det er jævnt, bare med en grydeske.  
Lad dejen stå nogle minutter.  
Sæt dejen som 8 boller på bagepapir på bagepladen. Form bollerne med hænder, fugtet i vand.  
Hævetid + time.  
Sæt i forvarmet ovn på varmluft 170 grader. Bagetid 1/2 time. Afkøles på bagerist.

## **Frokosttærte**

1 dl purløg, fintklippet  
2 mellemstore gulerødder, revet  
1 mellemstor squash, hvor kernerne fjernes, revet  
1/2 dl majs mel  
3-4 æg  
1 tsk. bagepulver  
1 spsk. olie  
1 dl revet ost eller smuldret feta efter smag  
Salt og peber  
Alle ingredienser røres sammen i en skål.  
Bages i tærteform med bagepapir ved 200 grader i 20-30 min.

Kan varieres i forhold til grønsager, og tilsættes evt. skinkestrimler eller røget laks.

# Glutenfri

## Wraps med fyld

Wraps er en lækker måde at erstatte brød. De kan spises som her med varm kødfyld, eller du kan have til madpakken næste dag, hvor der kan bruges flødeost og røget laks til fyld eller skinke og ost, sammen med lidt salat, rucola eller andet grønt. Du kan også smøre dem med hummus og derefter rulle dem med stegte aubergineskiver og smuldret feta.

Wraps (4-5 stk.)  
2 dl fuldkornsmajsmel  
2 tsk. kartoffelmel  
1/2 tsk. salt  
2 dl mælk  
3 små æg eller 2 store æg  
Fedtstof til stegning

Bland majsmel, kartoffelmel og salt i en skål. Tilsæt mælk og æg og spisk dejen grundigt sammen. Lad dejen hvile 4 times tid, inden du steger dine wraps som pandekager. Der skal bruges ca. 1 dl dej per pandekage.

Fyld  
200 g oksekød  
1/2 spsk. olie  
75 g fintsnittet hvidkål  
150 g revet gulerod  
1/2 rød peberfrugt i strimler  
Salt og peber  
100 g revet ost

Svits oksekødet i en lille gryde i olien ved god varme. Tilsæt hvidkål, gulerødder og rød peberfrugt og 1/2 dl vand samt salt og peber. Læg låg på og lad det simre mørt i 15 min.  
Kom kødfyld og revet ost på de lune wraps. Krydr med lidt soyasauce eller pesto.

## Mysli

1 dl havregryn, glutenfri eller fuldkornsrисflager  
1 dl hirseflager  
1 dl sesamfrø  
1 dl jordnødder, usaltede  
Evt. farin  
1 dl tørrede tranebær / rosiner

Jordnødder hakkes groft med en kniv. Gryn, hirseflager og sesamfrø blandes med sammen med. Drys evt. med farin.

Kommes i ildfast fad og ristes i ovnen ved 200 grader i ca. 30 min. Rør i det et par gange, mens det er i ovnen.

Fadet tages ud og sættes til afkøling.

Tørrede tranebær blandes i, og den nu færdige mysli hældes i en lufttæt beholder.

Tip: Jordnødder og tranebær kan varieres med andre frugt- og nøddetyper.

# Glutenfri

## Ymerdryss

500 g rugbrød, gerne tørre rester af forskellige slags glutenfrit rugbrød  
100 g brun farin eller sukker

Brødet rives på rivejern. Lægges i ildfast fad eller på bradepande, og drysses med sukker. Blandes godt rundt med et piskeris.

Ymerdryss tørres i ovnen ved 100-125 grader i 1-1½ time, afhængig af lagtykkelsen.

Der røres jævnligt (ca. hvert kvarter), så ymerdrysset tørrer igennem og bliver sprødt.

Afkøles og opbevares tørt i et glas med skruelåg eller anden lukket beholder.

## Bananpandekager med vaniljeskyr og blåbær (2 personer)

1 banan

1 æg

1/2 tsk. kanel

1/2 tsk. kardemomme

1,5 spsk. majsmeel

1 dl laktosefri vaniljeskyr

Evt. ingefær, frisk eller stødt.

Mos banan med kanel og kardemomme. Rør/pisk ægget i med gafflen, samtidig med majsmeel.

Varm panden op, og kom lidt flydende margarine på. Fordel dejen i små klatpandekager.

Vend, når de tager farve.

Rør vaniljeskyr op, og anret på de færdige pandekager med blåbær og evt. lidt friskrevet ingefær.

Tip: Hvis du ikke kan finde vaniljeskyr, der hvor du køber ind, så hæld 2 dl laktosefri yoghurt naturel op i et kaffefilter, og lad det dryppe af natten over.

## Chokoladekager med bønner

1 dåse kidneybønner, drænet for væske.

3 æg

100 g sukker

3 spsk. kakao

1 tsk. instant kaffe, fx. Nescafé

Korn fra 1/2 vanillestang

1 tsk. bagepulver

1/2 økologisk appelsin, saft og revet skal

1 knivspids salt

50 g mørk chokolade, groft hakket

Tænd ovnen på 175 grader.

Alle ingredienser undtagen den mørke chokolade kommes i en foodprocessor eller blender.

Blend til massen er helt uden klumper (og ja, dejen er tynd).

Hæld dejen i en smurt springform og drys den hakkede chokolade over dejen.

Kagen bages i ca. 35 min. Lad den køle lidt af, inden den tages ud af formen.

Kagen kan fint holde sig i op til 5 dage i køleskab.

Kan pyntes med smeltet chokolade og tørret hindbær.