



# PÅSKEHEFTET

---

OPPSKRIFTER OG TIPS TIL  
GLUTENFRI BAKST!

# INNHOLD

Side 3

Påsken 2021

Side 4

Hvordan lykkes med glutenfri gjørbakst?

---

Side 5

Fiberbrød

Side 6

Eltefritt brød

Side 7

Fine rundstykker

Side 8

Ost og urteboller

Side 9

Nistebrød

Side 10

Påskevafler

Side 11

Bollefocaccia

Side 12

Brownie med appelsin

Side 13

Ostekake

Side 14

Sjokoladekake

# PÅSKEN 2021

Årets påske vil for de fleste definitivt være ganske annerledes enn vanlig. Hjemmepåsken vil gjelde for alle, og nå er det fokus på å gjennomføre de tiltak som myndighetene har gitt slik at vi alle kan bidra til å begrense smitte, samt redusere den tiden dette muligens vil vare.

Påsken forbindes jo med mat og hygge, leker og spill, turer på ski, i båt eller by og med påskesol som tiner oss opp etter en lang vinter.

Det å bake sammen med familien kan være en positiv aktivitet og i dette lille heftet finner du enkle oppskrifter og tips, som jeg håper kan gi inspirasjon til å bake noe alle kan spise. Bytt enkelt ut med melkefrie alternativer der det står melk i oppskriften .

Har du lyst til å dele noe av din bakst og samtidig inspirere andre så merk gjerne det du deler med #detglutenfrieverksted : )

Ønsker deg en riktig god påske, ta vare!

Finn flere tips og triks på  
[detglutenfrieverksted.no!](http://detglutenfrieverksted.no)



# HVORDAN LYKKES MED GLUTENFRI GJÆRBAKST?

## Mine tips

1. Et lite triks når du skal bake glutenfri gjærbakst er god tid, akkurat som det var den gangen du bakte vanlig gjærbakst.
2. Bruk kjøkkenmaskin! En kjøkkenmaskin er en nødvendig investering ved glutenfri gjærbakst. Deigen trenger hjelp til å strekke seg, og ved bruk av kjøkkenmaskin kan du la blandingen blande seg i min. 10 min for best mulig resultat. Ikke bruk eltekroken, men det som kalles flatvisp eller K-krok.
3. Tilsett ALLE våte ingredienser fingerlunkne. Dvs at du smelter smør, tilsetter melk, kesam og varmer opp til lik temperatur før du blander det sammen med miksen, eller melet, du bruker. Og husk at du enkelt kan bytte ut melkealternativer i oppskriften med melkefrie - bruk da dine favoritter som du vet fungerer.
4. La deigen heve godt slik at resultatet blir så luftig og smakfullt som du forventer deg. La deigen heve min. 30 min i bakebollen før du går videre.
5. Form boller, skoleboller, sjokoladesnurrer, kringle, kanelnsnurrer eller det du ønsker deg og la det heve på nytt i min 30 min.
6. Gjærbakst stekes stort sett på 200 grader, men tiden kan og vil variere fra ovn til ovn og ikke minst i forhold til størrelsen på for eksempel bollene. Følg med underveis og sorg for at steketiden avsluttes i det baksten har fått en gylden og jevn farge.

Finn flere tips og triks på [detglutenfrieverksted.no!](http://detglutenfrieverksted.no)



# FIBERBRØD

Enklere enn dette blir det ikke!

Dette trenger du:

- 1 pose Fiberbrødmiks fra Det Glutenfrie Verksted
- 1 pk tørrgjær
- 3,5 dl lunkent vann
- 1 liter brødform

Dette gjør du:

1. Følg fremgangsmåten på posen.
2. Sett ovnen på 200 grader og stek i ca 48-50 min

Følg med på tiden da steketiden varierer. Bruker du for eksempel en større brødform blir hhhj flatere og det trenger kortere steketid.

Avkjøles på rist.

God fornøyelse! :)

# ELTEFRITT BRØD

Sett deigen i kveld og nyt et sunt, mettende og utrolig godt grytebrød til en lang og hyggelig påskefrokost.

Dette trenger du:

- 1 pose Eltefritt Brød fra Det Glutenfrie Verksted
- 2 ts tørrgjær
- 6 dl vann
- 1 jerngryte

Dette gjør du:

1. Følg fremgangsmåten på posen.

Avkjøles på rist.

God fornøyelse! :)

# FINE RUNDSTYKKER

Dette trenger du:

2 poser Focaccia miks fra Det Glutenfrie Verksted

1 pk fersk gjær

7 dl vann

280 gram kesam (eller soyayoghurt)

40 gram smør

glutenfrie havregryn som pynt

Dette gjør du:

1. Sørg for at kesam, smør og vann holder lunken temepratur, 37 grader, før du blander i gjæren.
2. Hold igjen litt av melet til utbaking.
3. Bland alt godt i kjøkkenmaskin i min 5 min.
4. La heve i bakebollen 30-45 min
5. Ta litt ekstra mel på kjøkkenbenken, alternativt bruk en bakematte.
6. Form ønsket størrelse på rundstykene med hendene, bruk litt ekstra mel om du synes deigen er klissete men pass på at du ikke overdriver det.
7. Sett rundstykene på et stekebrett kledd med bakepapir og la de heve nye 30 min
8. Sett ovnen på 215 grader
9. Lag et par snitt i hvert rundstykke og strø litt havregryn på toppen
10. Stekes midt i ovnen i ca 25-30 min
11. Avkjøles på rist

God fornøyelse! :)

# OST OG URTEBOLLER

**Dette trenger du:**

1 pose Focaccia mikс  
1/2 pk fersk gjær eller 1 pk tørrgjær  
150 gram Kesam eller laktosefri Kesam/ Soyayoghurt  
20 gram olivenolje  
3 dl vann  
Litt ekstra glutenfritt mel til utbaking  
Sesamfrø til pynt

**Ingredienser til fyll:**

375 gram fersk mozzarella (= 3 poser)  
100 gram romtemperert smør  
1 kinesisk hvitløk eller 2 fedd  
Diverse urter

**Dette gjør du:**

1. Følg fremgangsmåten på baksiden av Focaccia miksen
2. Sett til heving mens du gjør klart fyllet; Start med urtesmøret. Bruk en stavmixer til å blande smør, hvitløk og urter til en myk "krem".
3. Del opp mozzarella i biter.
4. Ha litt ekstra glutenfritt mel tilgjengelig og strø lett på kjøkkenbenken. Deigen kan være litt klissete å jobbe med men det løser du enkelt ved litt ekstra mel. jobb lett med deigen til den har en struktur som du kan kjevle ut til en leiv.
5. Del opp leiven i to på langs og så i fem (totalt 10 deler)
6. Legg på en bit mozzarella på hver del og en klatt urtesmør
7. Pakk emnene sammen til en bolle og legg i kakeformen som du har kledd med et bakeark (Jeg startet i midten og jobber meg rundt)
8. Sett ovnen på 215 grader
9. Pensle lett med egg, eller vann og strø sesamfrø over.
10. Har du smør til overs så fordeler du det der det er sprekker mellom bollene.
11. Stekes i ca 25 min - følg med på tiden La bollene avkjøle seg litt slik at smøret får satt seg litt og så er det bare å nyte!

# NISTEBRØD

Med denne miksen baker du supergode polarbrød på under 30 min.!

Perfekt å ha med på tur som niste.

Dette trenger du:

1 pose Nistebrød mikс fra Det Glutenfrie Verksted

3,5 dl vann

1 pk tørrkjær eller 1/2 pk fersk gjær

Dette gjør du:

1. Følg fremgangsmåten på posen.

2. Avkjøl nistebrødene på rist før du nyter til frokost, eller lunsj eller lager en digg matpakke som du kan ha med ut på en liten tur.

Tips: Savner du er godt og mettende brød kan du fint bake et brød også med denne miksen. Følg da samme fremgangsmåte, ha deigen i en liten brødform (1 liter) og stek i ca 40 min

God tur! :)

# PÅSKEVAFLER

Dette trenger du til 7-8 vaffelplater:

200 gram glutenfritt mel (jeg bruker produkter fra min "rent mel i posen serie" og plukker ut Rismel fullkorn, Bokhvetemel og gjerne litt Hirseflak)

2 ts bakepulver

1 ts kardemomme

2 egg\*

75 gram smør eller rømme (bruk gjerne laktosefrie alternativ)

2 dl appelsinjuice eller saften fra 1 1/2 appelsin

Dette gjør du:

1. Bland egg, appelsinjuice og rømme i en bolle og tilsett det tørre.
2. Blandes godt.
3. La gjerne stå og svelle noen minutter før du steker
- 4..Avkjøles lett på rist mens du finner frem «pynt» som for eksempel cottage cheese og friske bær.

\*Tips: her kan egg byttes ut med most banan. 1 banan tilsvarer 2 egg. Jo brunere banan, jo bedre.

Tips: Ønsker du flere vafler dobler du bare oppskriften.  
Perfekt å steke i solveggen mens du venter på påskeharen?

Nyt og kos deg!

# BOLLEFOCACCIA

Dette trenger du:

2 poser Søt Bakemiks fra Det Glutenfrie Verksted

1 pk fersk gjær

1 boks kesam (alternativt soyayoghurt)

40 g smør

4 dl melk

Egg til pensling (ikke nødvendig)

Til fyll trenger du:

1/2 pk Tine Vaniljekrem (byttes ut med melkefritt)

Litt blåbær

24 cm kakeform

Dette gjør du:

1. Følg fremgangsmåten på baksiden av posen. NB!  
Husk at kesam varmes opp sammen med melk, og  
smør, for fingervarm temperatur før du rører ut fersk  
gjær.
2. La deigen heve godt, gjerne 1 time, i bakebollen.
3. Dekk en kakeform med bakepapir og legg deigen  
oppi.
4. Bruk hendene og fingrene til å dekke formen og lage  
hull som du så fyller med vaniljekrem.
5. Sett til ny heving mens du varmer ovnen til 200  
grader.
6. Dryss på blåbær, stikk de ned i vaniljekrem og stek i  
ca 25 min.

Nammm... og god fornøyelse! ;)

# BROWNIE MED APPELSIN

BAKE-MIKS

DET  
GLUTENFRIE  
VERKSTED

En litt sunnere brownie med smak av appelsin

Du trenger:

1 pose Brownie mikс fra Det Glutenfrie Verksted  
200 gram smeltet smør (for en letttere variant kan  
du erstatte dette med kesam eller soyayoghurt)

2 egg

1,25 dl appelsinjuice eller 1-2 pressede  
appelsiner  
Liten kakeform

Dette gjør du:

1. Følg fremgangsmåten på baksiden av kartongen.
2. Bytt ut andel melk med appelsinjuice.
3. Jo mindre kakeform du buker jo saftigere blir kaken, alternativt følger du godt med på steketiden. Jeg anbefaler 20-22 min steketid på en liten form.
4. Avkjøles lett på rist før du serverer med et lite dryss melis på toppen, og kanskje en kremdott til?

God fornøyelse!

# OSTEKAKE

Dette trenger du (til en kakeform str 22 cm):

**Til bunnen:**

150 gram Müsli med Chia eller havregryn

2 ss sukker

50 gram smør

**Til fyllet:**

5 stk gelatinplater

400 gram kremost (Philadelphia)

3 dl kremfløte

1/2 dl melis

**Til karamellsausen:**

2 dl Gryr (eller kremfløte)

3/4 dl sukker

3/4 dl lys sirup

100 gram smør

1 ss havsalt

**Til pynt:**

Hakkede mandler

**Dette gjør du:**

1. Smelt smør og bland inn Müsli med Chia og sukker, og trykk dette godt ned i en smurt kakeform.
2. Stek bunnen på 175 grader i ca 10 min
3. Legg gelatinplater i vann, ca 5 min.
4. Visp fløten til krem sammen med melisen
5. Bland så inn kremosten og bland forsiktig til en glatt krem.
6. Klem vannet ut av gelatinplatene og løs disse opp i 1/2 dl kokende varmt vann.
7. Avkjøles før du tilsetter dette kremen. Fordel krem utover kakebunnen og sett kjølig i min 4 timer.
8. Karamellsaus lager du ved å koke opp Gryr/ kremfløte sammen med sukker, sirup og halvparten av smøret. La blandingen koke til den har fått en tykk konsistens og en gylden farge, ca 10-15 min
9. Rør så inn resten av smøret, og sett karamellsausen til avkjøling før du smaker til med litt havsalt. Like før servering pynter du kaken med karamellsaus og mandelflak.

Riktig god fornøyelse! <3

# SJOKOLADEKAKE

Dette trenger du:

Til bunnen:

1 pakke Sjokoladekake mikс

2 dl melk

200g mykt smør

5 egg

Forslag til glasur:

1 plate kokosjokolade

4 ss kaffe

200g mykt smør

150 gram melis

1 egg

Dette gjør du:

1. Sett ovnen på 180 grader.
2. Bland miksen med romtemperert smør, egg, melk og bland til en fin masse.
3. Hell deigen i en liten langpanne (36x23cm) kledd med bakepapir.
4. Stek i ca. 25 min, følg med på tiden.

Tips til påske:

Følg samme fremgangsmåte som til Sjokoladekake, men lag muffins isteden! Avkjøles lett før de pyntes med påskegul melisglasur og strøssel.

Riktig god fornøyelse! <3

