



KOM MAI DU SKJØNNE MILDE...

ET OPPSKRIFTSHEFTE MED
INSPIRASJON TIL
VÅRENS FEIRINGER
ALT GLUTENFRITT, SÅ KLART!

INNHold



Side 3 Tips til en glutenfri høytid

Side 4-9 Forretter eller snacks

Side 10 Sjokoladekake langpanne

Side 11 Sukkerbunn Bløtkake

Side 12 Smuldrepai med quinoa

Side 13 Drømmekake med
mascarponekrem og bær

Side 14 Glutenfri rullekake

MINE TIPS TIL EN GLUTENFRI HØYTID

Våren er her med lysere, varmere dager og flere feiringer i vente! :)

Det å leve glutenfritt kan noen ganger føles litt uoverkommelig og kanskje spesielt når det er festligheter på gang, invitasjoner som kommer, bord som skal dekkes, allergier som skal ivaretas og mat som skal forberedes og nytes.

I mitt forrige oppskriftshefte la jeg ved tips til vellykket glutenfri gjærbakst, og nå tenkte jeg at jeg skulle gi noen enkle tips på det å fikse glutenfrie, gode høytider.

1. Om du inviterer så skaff deg tidlig oversikten over gjeldende allergier
2. Om du blir invitert så meld deg på som bakehjelp
3. Bak din favorittoppskrift, eller prøv deg på noe nytt, og bak noe alle kan spise
4. Skru av prestasjonspresset og bak noe du selv vet du ville ha satt pris på om du hadde invitert
5. Jeg har lagt til flere oppskrifter og tips tilpasset koldtbord, 17. mai frokost eller kakebord som jeg håper kan inspirere. Alternativt finner du masse inspirasjon om du søker etter glutenfrie løsninger/ oppskrifter på nettet.
6. Ta bilder av det du baker om det gir inspirasjon til neste gang
7. Mest av alt - Nyt dagen(e)!



BRUSCHETTA

Dette trenger du til forrett 4 pers.:

2 pakker 2 pk brødsiver Glutenfri på 1-2-3 fra Det
Glutenfrie Verksted

Tomater og gjerne litt forskjellig form og farge

God olivenolje

Friske urter som timian, basilikum, oregano

Salt & Pepper

Dette gjør du:

1. Sett på stekeovnen 215 grader
2. Kle et stekbrett med bakepapir
3. Fordel brødsivene utover og ringle litt olivenolje, salt og pepper over
4. Stekes i ca 10 min til skivene har blitt sprø
5. I mellomtiden deler du opp tomater i ønsket størrelse, blander sammen med litt olje, urter, salt og pepper i en skål og lar stå til brødsivene er klare.
6. Del opp skivene i passe biter og fordel tomatblandingen over
7. Pynt med litt friske urter og server

Superenkel løsning på forrett eller tilbehør - som alle kan spise!

God fornøyelse! :)

BOKHVETE BLINIS

Dette trenger du:

150 g Bokhvetemel fra Det Glutenfrie Verksted

3 dl skummet kulturmilk/ kefir/ soyayoghurt

2 egg

60 gram smeltet smør

1 ts sukker

½ ts natron

1 klype salt

Litt olje eller smør til steking

Dette gjør du:

1. Pisk eggehvitene på middels hastighet til det dannes stive topper.
2. Pisk så melk, eggeplommer, smør, mel, sukker og salt sammen til en jevn røre i en egen bakebolle.
3. Bland de stivpiskede eggehvitene forsiktig inn i røra.
4. Smelt litt smør i stekepanna, middels varme og legg så deigen på panna med en spiseskje.
5. Når blinisene begynner å boble på overflaten kan de snus og stekes videre til de er gyldne og brune på begge sider.
6. Avkjøles underveis på rist.

Server avkjølte blinis med en skje rømme/ creme fraiche, en teskje lodderøgn, hakket rødløk/ vårløkringer, litt grønt til pynt.

TIPS! Blinis'ne kan du steke opp dagen i forveien og oppbevare i kjøleskapet så sparer du litt tid ;)

God fornøyelse! :)

GLUTENFRITT FLATBRØD

Dette trenger du til ca 10 flatbrød:

ca 2,5 dl Bokhvetemel fra Det Glutenfrie Verksted
ca 0,5 dl fullkorn Rismel fra Det Glutenfrie Verksted

2 ss nøytral olje

1/2 ts salt

2-2,5 dl vann

Krumkakejern

Dette gjør du:

1. Bland alt det tørre i en bakebolle
2. Tilsett vann, hold gjerne litt igjen slik at du kan justere litt når du starter med steking.
3. Sett røra til side i ca 30 min slik at den får satt seg
Røra skal være litt rennende, ikke for kompakt.
4. Varm opp krumkakejernet på full styrke.
5. Ta en spiseskje med røre på det oppvarmede krumkakejernet og press gjerne litt sammen slik at røra fordeler seg godt utover.
6. Stek til jernet lyser grønt eller til du ser at det har fått en gylden og fin farge.

Avkjøles på rist. La de ligge separat slik at de blir tørre og fine
Oppbevares i tett kakeboks og kan enkelt stekes opp dager i forveien.

Nydelig til spekemat, laks og eggerøre, suppe, gryter, ost m.m

God fornøyelse! :)

SNURRER MED PESTO

Dette trenger du:

- 1 pose Focaccia miks fra Det Glutenfrie Verksted pluss litt ekstra mel til utbaking
- 150 gram kesam (kan erstattes med laktosefri kesam eller soyayoghurt)
- 1/2 pk fersk gjær
- 20 gram smeltet smør
- 3,5 dl vann
- Pesto

Dette gjør du:

1. Følg fremgangsmåten på posen men bytt ut andel olje med smør
 2. Blandes godt i kjøkkenmaskin
 3. Settes til heving i bakebollen i 30-45 min
 4. Mens deigen hever lager du pesto eller kjøper ferdig
 5. Finn frem litt ekstra mel og en bakematte/ silikonmatte og strø litt mel på matten før du legger på deigen
 6. Bruk en bakespatel til å få deigen ut av bakebollen
 7. Kjevle ut en leiv som du så smører med pesto
 8. Rull sammen leiven på langs og del opp i passende biter – jeg fikk 14 biter (oppskriften kan enkelt dobles)
 9. Dekk stekebrettet med bakepapir og sett til ny heving mens ovnen varmes opp til 200 grader
- Strø litt reven ost over til slutt og pensle med litt olje og vann før du setter inn i ovnen
- Stekes på 200 grader i ca 25 min
- Avkjøles lett på rist

Nammm... og god fornøyelse! ;)

17. MAI KRANS

Dette trenger du:

- 2 poser Focaccia miks fra Det Glutenfrie Verksted pluss litt ekstra mel til utbakning
- 1 boks (300 gram) Kesam (kan erstattes med laktosefri kesam eller soyayoghurt)
- 1 pk fersk gjær
- 40 gram smeltet smør
- 7 dl vann
- Egg til pensling
- Sesamfrø
- (Kakeform str 26 cm)

Dette gjør du:

1. Følg fremgangsmåten på posen **men** bytt ut andel olje med smør
2. Blandes godt i kjøkkenmaskin
3. Settes til heving i bakebollen i 30-45 min
4. Mens deigen hever finner du frem litt ekstra mel og en bakematte/ silikonmatte og strør litt mel på matten før du legger på deigen
5. Form deigen lett sammen, bruk gjerne litt ekstra mel om nødvendig, og del deigen opp i 9 like deler
6. Kle en kakeform str 26 cm med bakepapir og fordel delene i ytterkant av kakeformen. Og har du ikke kakeform så bruker du vanlig langpanne.
7. Sett til ny heving mens ovnen varmes opp til 200 grader
8. Pensle med litt sammenpisket egg og strø sesamfrø over
9. Stekes på 200 grader i ca 25 min

Avkjøles lett på rist før du pynter med litt 17. mai bånd, blomster og litt grønt

Gratulerer med dagen! :)

ELTEFRIE BAGUETTER

Dette trenger du:

- 1 pose Eltefri Brødmiks fra Det Glutenfrie Verksted
- 1/2 ts tørrgjær
- 6 dl vann

Ekstra mel til utbaking (bruk det du har av glutenfritt mel - min favoritt her er fullkorn Rismel)

1 baguette form/ stekebrett (om du har)

Silikon/ bakematte

Dette gjør du:

1. Følg fremgangsmåten på baksiden av posen.
 2. Dryss litt mel på en silikonmatte, og hell deigen over. Bruk en slikkepott til å brette deigen inn mot midten fra alle kanter. Tilfør gjerne litt mer mel slik at deigen blir mindre klissete, men ikke overdriv. Bruk gjerne hendene til å forme deigen.
 3. Del deigen i tre like deler
 4. Rull tre pølser og legg på baguetteform kledd med bakepapir, eller la heve på bakematten med plast over.
 5. Sett til heving ca 45 min
 6. Sett på ovnen 250 grader med stekebrett i
 7. Når ovnen er varm, lager du noen små snitt i hver baguetter for du setter inn, midt i ovnen og steker i ca 15 min.
- Avkjøles på rist.

Supert tilbehør til 17. mai frokosten eller konfirmasjonsbordet.

God fornøyelse! :)

SJOKOLADEKAKE LANGPANNE

Dette trenger du:

1 pk Sjokoladekake miks fra Det Glutenfrie Verksted

5 egg

2 dl melk

200 gram mykt smør

Dette gjør du:

1. Følg fremgangsmåten på pakken.
2. Avkjøles på rist før du pynter med glasur , oppskrift på den står på pakken

Denne kan også lages dagen i forveien - pynt med flagg og spiselige blomster så blir den straks litt mer høytidelig ;)

Bytt gjerne ut melk med melkefritt alternativ!

God fornøyelse! :)

SUKKERBUNN BLØTKAKE

Dette trenger du:

6 egg
2,5 dl sukker
2 dl potetmel
2 ts bakepulver
26 cm springform

Dette gjør du:

1. Sett stekeovnen på 160 grader.
2. Pisk egg og sukker til eggedosis før du blander forsiktig inn potetmel og bakepulver.
3. Ta bakepapir kun i bunn av formen, og hell røra i før du setter til steking på nederste rille i ca 45 min. Synes du kaka blir for brun på toppen legger du et bakeark oppå.

Tips!

For å unngå at bunnen faller sammen etter endt steketid så kan du slå av varmen, åpne ovnsdøra og ta kaken halvveis ut så den ikke fortsetter å steke, og la den kjøles ned der. Ingen dører eller vinduer oppe ellers i rommet.

DU KAN FINT LAGE KAKEN DAGEN FØR

Bunnen kan du fint dynke og fylle med krem, bær og eller syltetøy dagen før du skal servere den slik at den får satt seg litt og blir myk og saftig. Smør på krem og pynt like før servering.

HURRA! :)

SMULDREPAI MED QUINOA

Dette trenger du:

125 gram mykt smør

1 dl havregryn, glutenfrie

0,75 dl Quinoa mel fra Det Glutenfrie Verksted

0,25 dl Fullkorn Rismel fra Det Glutenfrie Verksted

1 dl råørsukker

2 ts vaniljesukker

1 egg

3 epler, gjerne økologiske for da kan du bruke eple med skall

2-3 ts kanel

Dette gjør du:

1. Sett ovnen på 190 grader
2. Finn frem en paiform og kle denne med bakepapir
3. Mål opp havregryn, quinoamel, rismel og vaniljesukker og bland dette sammen med mykt smør og egg i en bakebolle, eller i kjøkkenmaskin.
4. Del opp eplene i passe biter/ terninger og legg i en brødpose som du så strør kanel over og blander godt sammen, i posen.
5. Bland dette sammen med deigen og fordel rundt i paiformen. Dette blir klumpete og ujevnt men det er meningen. Pynt gjerne med noen hele epleskiver som på bildet.
6. Stekes i 20-25 min, følg med på tiden. Paien er ferdig når deigen har fått en fin brun farge
7. Avkjøles lett på rist og serveres gjerne med nypisket krem eller vaniljekesam

Denne kan fint forberedes dagen i forveien! Nytes da kald eller varmes lett før servering

DRØMMEKAKE MED MASCARPONEKREM OG BÆR

Dette trenger du:

1 pk Sjokoladekake miks fra Det Glutenfrie Verksted

5 egg

2 dl melk

200 gram mykt smør

Til kremen trenger du:

250 g mascarpone

0,75 dl kakao (jeg brukte bakekakao)

1 dl melis

2,5 dl fløte

250 gram friske bær etter årstiden til pynt

Melis til dryss

Dette gjør du:

1. Start med å lage Sjokoladekakebunnene fra miksen.
2. Finn frem to springformer i ulike størrelser, jeg brukte en 18 cm og en 22 cm.
3. Smør disse og dryss et tynt lag med kakao i før du heller i røra fordelt på disse to.
4. Stek som anvist på baksiden av pakningen. Avkjøles.
5. I mellomtiden lager du mascarponekremen ved å vispe mascarpone, kakao og melis lett sammen til en krem.
6. Tilsett så fløte, litt av gangen, og visp til passe konsistens.
Dette gjør du enklest med en håndvisp.
7. Legg den største kakebunnen på ønsket fat og ha halvparten av mascarponekremen på denne i tillegg til litt bær.
8. Sett så den minste kakebunnen oppå, og ha på resten av fyllet. Legg så på så mye bær som mulig og dryss over litt melis og server.

Jeg skal love deg mange hurrarop på denne! :)

GLUTENFRI RULLEKAKE

Dette trenger du:

6 egg

80 gram sukker

75 gram risemel fullkorn fra Det Glutenfrie Verksted

ca 2,5 dl syltetøy

Litt ekstra sukker

Noen friske bær, kremfløte eller is, om du vil

Dette gjør du:

1. Sett ovnen på 225 grader
2. Skill eggene.
3. Pisk eggeplommer og sukker til stiv eggedosis.
4. Stivpisk eggehvite
5. Rør risemel inn i eggedosisen og vend så forsiktig inn de stivpiskede eggehvite.
6. Fordel røra i en langpanne dekket med bakepapir.
7. Stekes i 8-10 min. Følg med på tiden og ta ut kaken når den har fått en gylden og fin farge.
8. Hvelv den over på et nytt bakepapir dekket med sukker. Her er det litt vanskelig å angi mengde, men strø litt utover uten at du overdriver.
9. Fjern så bakepapiret fra den stekte bunnen, fordel syltetøy utover kaken og rull sammen.

Et tips er å bruke bakepapiret til hjelp når du skal rulle sammen.

Legg kaken på et fat og pynt med friske bær og kanskje litt krem ved siden av, eller skjær opp i porsjoner og server.

Nydelig! God fornøyelse! :)

