



GLUTENFRITT BRØD

VÅRE FAVORITTOPPSKRIFTER
PÅ GLUTENFRIE BRØD

Glutenfritt brød

Noe av det jeg savnet mest da jeg fikk cøliaki var det gode, saftige brødet. Etter utallige forsøk er savnet erstattet av flere skikkelig gode opplevelser og oppskrifter bakt på rene, økologiske melsorter som alle leverer på smak og innhold. Her har vi samlet et knippe oppskrifter til deg slik at du kan finne din favoritt. Vi har også gjort det litt enklere for deg ved å tilby et utvalg ferdig blandet glutenfrie og økologiske bakemikser, men du kan også blande selv med glutenfrie rene melsorter.

God bakst og god fornøyelse!

Sanis



Superbrød

Dette brødet er et av resultatene fra samarbeide med forskning og dette brødet er et brød med innhold. Enkelt å tilere, god på smak i tillegg til at det holder deg mett litt lenger med hele 91% fullkorn.

Dette trenger du:

- 1 pose Monicas Superbrød fra Det Glutenfrie Verksted
- 5 gram tørrgjær
- 1 ss (10 gram) honning
- 475 ml vann

Dette gjør du:

1. Ha lunkent vann i en bakebolle og løs opp honningen før du tilsetter bakemiks og tørrgjær.
2. Bland godt i en kjøkkenmaskin, bruk k-spaden for best resultat. (Du kan blande for hånd også). Blandes godt.
3. Smør en brødform str 25 cm eller kle den med bakepapir og ha i deigen. La brødet heve på et lunt sted i ca 50 min. Har du ikke brødform så kan du forme brødet direkte på bakepapiret og steke uten form.
4. Etter ca 25 min setter du ovnen på 220 C
5. Etter endt heving plasserer du brødet i ovnen og steker i ca 50 min.
6. Ta brødet ut av brødformen og la det avkjøles helt før du skjærer i det.



Glutenfritt "rugbrød"

Et næringsrikt brød med sunt fett, proteiner og fiber. Smaken minner veldig om ekte rugbrød.

Dette trenger du:

- 1 pose Fiberbrød miks fra Det Glutenfrie Verksted
- 10 g kakao
- 2 ts karve
- 1 pose tørrgjør
- 25 g mørk sirup eller melasse
- 360 g vann

Dette gjør du:

1. Bland de tørre ingrediensene i en stor bakebolle.
2. Tilsett mørk sirup/melasse og vann og elt deigen i ca. 5 minutter.
3. Kle en brødform med bakepapir. Bruk en slikkepott til å få all deigen over i brødformen. Glatt overflaten med litt vann, dryss over solsikkefrø og la deigen heve tildekket i 45-60 minutter.
4. Forvarm ovnen til 200°C. Stek brødet i 50 minutter midt i ovnen.
5. Avkjøl på rist. Server med godt pålegg.



Nistebrød med tyttebær og hasselnøtter

Disse er ekstra saftige og har nydelig smak, perfekte til matpakke, på tur, til supper eller en god gryte.

Dette trenger du:

- 1 pose Nistebrød miks fra Det Glutenfrie Verksted
- 15 g olivenolje eller smeltet smør
- 335 g vann, lunkent
- ½ pk ferskgjær eller 1 pose tørrgjær
- 40 g hasselnøtter, hakket
- 65 g frosne tyttebær

Dette gjør du:

1. Forvarm stekeovnen til 250°C.
2. Rør ut gjær i lunkent vann. Tilsett deretter olivenolje eller smeltet smør og posen Nistebrød.
3. Eltes godt i kjøkkenmaskin eller for hånd i 3-5 minutter. Tilsett frosne tyttebær og hakkede hasselnøtter og bland raskt sammen.
4. Ta deigen ut av bakebollen, del i 9 like store emner (ca 93 g) og form boller. Deigen er klissete, så bruk litt mel på benken og hendene. Klem bollene litt flate til de er ca 8 cm i diameter.
5. Legg brødene på et bakepapirkledd stekebrett. Dekk til og la deigen heve i 45-60 minutter.
6. Sett en ildfast bolle med kokende vann nederst i stekeovnen. Sett brødene midt i ovnen og stek i 10 minutter. Fjern bollen med vann og stek i 10 minutter til.
7. Avkjøles på rist.



Eltefrie gulrotrundstykker

Disse saftige, eltefrie rundstykkene med gulrot krever minimal innsats og smaker fantastisk! Sett deigen kvelden før, og start dagen med rykende ferske rundstykker - ren lykke!

Dette trenger du:

- 1 pose Eltefritt Brød fra Det Glutenfrie Verksted
- 1 ts tørrgjær
- 120 g finrevne gulrøtter (2-3 gulrøtter)
- 30 g olivenolje
- 15 g honning (kan sløyfes)
- 500 g kaldt vann

Dette gjør du:

1. Bland sammen posen Eltefritt Brød og 1 ts tørrgjær i en bakebolle.
2. Tilsett raspet gulrot, olivenolje, honning og kaldt vann. Bland raskt sammen ved hjelp av en sleiv. Deigen skal være klissete.
3. Dekk til bakebollen og la stå og heve i 10-12 timer.
4. Dryss litt mel på kjøkkenbenken, og hell deigen over. Bruk en slikkepott til å brette deigen inn mot midten fra alle kanter. Del deigen i 14 like deler (ca. 100 g) og trill til rundstykker.
5. Kle et stekebrett med bakepapir og legg rundstykkene på. Dekk til med et fuktig kjøkkenhåndkle og etterhev i ca. 1 time.
6. Forvarm ovnen til 230C. Sett en ildfast form (ikke glass) nederst i ovnen. Alternativt kan du bruke dampovn, og skru på full damp.
7. Når ovnen er varm og rundstykkene har hevet ferdig, heller du kokende vann i den ildfaste formen nederst i ovnen. Stek rundstykkene i 10 minutter. Fjern formen med kokende vann (eller skru av dampfunksjonen) og stek rundstykkene i 20 minutter til.
8. Avkjøl rundstykkene lett før du serverer med godt pålegg og tilbehør.

Ekornbrød

Dette brødet er rik på fiber, en kilde til protein og 100% fullkorn. Helt uten gjær!

Dette trenger du:

- 1 pose Monicas Ekornbrød fra Det Glutenfrie Verksted
- 400 g vann

Dette gjør du:

1. Ha bakemiks og vann i en stor bakebolle og bland godt sammen ved hjelp av en slikkepott eller sleiv. La blandingen stå i 2-3 minutter før du blander deigen godt sammen igjen.
2. Form massen med fuktige hender til et ovalt brød og legg det på en bakeplate med bakepapir. Alternativt kan du ha deigen over i en godt smurt brødform på 25 x 10 cm (du kan også kle brødformen med bakepapir). Glatt ut overflaten med litt vann.
3. Sett brødet på midterste rille i en kald ovn og sett ovnen på 200°C (over- og undervarme). Stek i ca. 80 minutter, til brødet har fått en gyllen farge og sprø skorpe.
4. La brødet avkjøles helt på rist før du skjærer i det. Nyt med favorittpålegget ditt.



Fullkornsbrød

Et sunnere hverdagsbrød med en blanding av ulike glutenfrie fullkornmel og proteinrike frø.

Dette trenger du:

- 5 dl vann
- 1 ts eplecidereddik
- 10 g extra-virgin olivenolje
- 10 g fiberhusk
- 140 g fullkorn rismel*
- 120 g fullkorn bokhvetemel*
- 80 g quinoamel*
- 60 g kikertmel*
- 50 g hirseflak*
- 50 g frø
- 6 g gjær
- 1 toppet ts bakepulver
- 1 ts salt

* fra Det Glutenfrie Verksted

Dette gjør du:

1. Bland fiberhusk med vann, olivenolje og eddik. Visp dette sammen til det tykner litt.
2. Tilsett alle tørre ingredienser. Bland alt godt sammen, min 5 min.
3. Pensle bunn og kanter i en 1,5 liters brødform. Dryss deretter litt rismel i formen og fordel det rundt over det hele (evt. kan du kle formen med bakepapir). Ha deigen opp i brødformen.
4. Dekk til med et fuktig kjøkkenhåndkle og sett til heving i ca 60-90min.
5. Pensle brødet med litt vann og strø gjerne litt frø på toppen.
6. Brødet stekes ca. 50 min. på 200 °C, over- og undervarme.
7. Ta brødet ut av brødformen og avkjøl helt på rist før du skjærer i det.
8. Topp brødsnivene gjerne med fiberrike råvarer og nyt!

Eltefritt grytebrød med valnøtter og tranebær

Dette eltefrie grytebrødet med valnøtter og tranebær er fantastisk godt! Det er enkelt å lage, saftig og næringsrikt. Du rører deigen raskt sammen kvelden før, og kan starte dagen med rykende ferskt brød. Hva er vel bedre enn det?

Dette trenger du:

- 1 pose Eltefritt Brød fra Det Glutenfrie Verksted
- 1 ts tørrgjær
- 120 g valnøtter eller pekannøtter, grovhakket
- 140 g tørkede tranebær eller rosiner
- 2 ss honning (kan sløyfes)
- 6 dl kaldt vann

Dette gjør du:

1. Bland sammen posen Eltefritt Brød, tørrgjær, valnøtter/pekannøtter og tranebær/rosiner i en bakebolle.
2. Rør honning ut i vannet og hell opp i det tørre. Bland raskt sammen ved hjelp av en sleiv. Deigen skal være klissete.
3. Dekk til bakebollen og la stå og heve på kjøkkenbenken i 10-12 timer.
4. Elt deigen godt sammen i bollen. Hell det deretter over på et stykke bakepapir. Dryss litt mel over deigen og bruk en slikkepott eller deigskrape til å forme deigen som et brød. Prøv å få litt høyde på den, da den vil flyte litt utover under heving og steking.
5. Sett bakebollen over deigen og etterhev i ca. 1 time.
6. Mens deigen hever, forvarmer du ovnen til 250°C. Plasser en støpejernsgryte i ovnen som du varmer opp samtidig.
7. Ta støpejernsgryten ut av ovnen og legg deigen opp i ved hjelp av bakepapiret. Snitt et enkelt kryss på toppen av deigen, og sett på lokket. Sett gryten tilbake i ovnen og stek i 25 minutter med lokket på.
8. Fjern lokket, skru temperaturen ned til 230°C og stek videre i 35-40 minutter. Hvis brødet blir for mørkt legger du over et stykke aluminiumsfolie.
9. Avkjøl brødet på rist.



Alpebrød

Det perfekte hverdagsbrødet. Et saftig og godt brød som er raskt og enkelt å lage, har høy næringsverdi og nydelig smak.

Dette trenger du:

- 515 g romtemperert vann
- 17 g fiberhusk
- 1 pose Nistebrød miks fra Det Glutenfrie Verksted
- 125 g Hirseflak fra Det Glutenfrie Verksted
- 6 g tørrgjær (halv pose)
- 5 g salt

Dette gjør du:

1. Visp sammen vann og fiberhusk i en stor bakebolle. Fortsett og visp til det ikke er noen klumper igjen og blandingen begynner å tykne. La stå i ca. 5-10 minutter.
2. Tilsett Nistebrød miks, Hirseflak, tørrgjær og salt og elt deigen godt i 5-10 min. Deigen vil være litt klissete. Dekk til bakebollen og la deigen heve et lunt sted i 1-2 timer, til det har nesten doblet i størrelse.
3. Ha deigen over på en lett melet overflate, elt den godt sammen, og form den til et avlangt brød. Dryss med litt ekstra mel hvis deigen oppleves klissete. Legg deigen på et stykke bakepapir og dekk til slik at det ikke tørker ut. Etterhev deigen i 45-60 minutter.
4. Sett en tom ildfast gryte med lokk i ovnen og sett ovnen på 230°C (over- og undervarme) og forvarm i minst 30 minutter.
5. Ta gryten ut av ovnen, og legg brødet med bakepapiret forsiktig opp i den. Sett på lokket og sett tilbake i ovnen.
6. Stek brødet i 30 min, ta av lokket, sett temperaturen på 210°C og stek brødet i 60 min til. Hvis brødet blir for brunt legger du aluminiumsfolie løs over.
7. Avkjøles på rist. La brødet bli helt avkjølt før du skjærer i det.

Brødet holder seg i 3-4 dager i romtemperatur pakket inn i et rent kjøkkenhåndkle. Etter det bør det skjæres i skiver og frys.

Ekornbrød med aprikos, fiken og tranebær



Bytt ut kjeksen til osten med dette smakfulle brødet med hasselnøtter, aprikoser, fiken og tranebær. Rik på fiber, en kilde til protein og 100% fullkorn. Helt uten gjær og helt perfekt til ostefatet, men også veldig godt som det er.

Dette trenger du:

- 1 pose Monicas Ekornbrød fra Det Glutenfrie Verksted
- 2 ts bakepulver
- 45 g tørkede aprikos, grovhakket
- 45 g tørkede fiken, grovhakket
- 45 g tørkede tranebær
- 400 g vann

Dette gjør du:

1. Ha bakemiks, bakepulver, aprikos, fiken, tranebær og vann i en stor bakebolle og bland godt sammen ved hjelp av en slikkepott eller sleiv. La deigen stå og svulle i 2-3 minutter.
2. Ha deigen over i en godt smurt brødform på 23 x 11 cm (du kan også kle brødformen med bakepapir). Glatt ut overflaten med litt vann.
3. Sett brødet på midterste rille i en kald ovn og sett ovnen på 200°C (over- og undervarme). Stek i ca. 80 minutter, til brødet har fått en gyllen farge og sprø skorpe.
4. La brødet avkjøles helt på rist før du skjærer i det. Server til et utvalg av gode oster med honning, eple eller pære i skiver og valnøtter.

Rundstykker med squash

Disse smaker nydelig som de er med godt pålegg, og passer også perfekt som tilbehør ved siden av salater, supper og gryteretter. I tillegg er det en perfekt måte å få barna til å spise litt ekstra grønnsaker.

Dette trenger du:

- 1 pose Monicas Rundstykker fra Det Glutenfrie Verksted
- 8 g bakepulver*
- 150 g squash, grovt revet
- 345 g vann

* kan sløyfes, men da blir rundstykkene mindre luftige

Dette gjør du:

1. Sett ovnen på 220°C. Kle et stekebrett med bakepapir.
2. Rasp squashen på et grovt raspejern. Ikke klem ut vannet, alt skal i deigen.
3. Bland bakemiks og bakepulver i en stor bakebolle og tilsett vann og revet squash. Bland godt sammen med hjelp av en sleiv eller slikkepott. La deigen hvile i ca. 10 minutter før du blander deigen sammen igjen.
4. Form rundstykker ved hjelp av hendene. Deigen er klissete, så fukt hendene før du former rundstykker. Om du vil ha 10 like rundstykker veier du opp ca. 97 gram per rundstykke.
5. Plasser stekebrettet midt i ovnen og stek i ca. 30 min.
6. Avkjøles på rist og nytes som de er, eller med ditt favorittpålegg.





Super rundstykker med solsikkefrø

Ingenting slår rykende ferske rundstykker med et høyt næringsinnhold og super smak. Disse blir fort en favoritt både i hverdagen og til helgefrokosten.

Dette trenger du:

- 1 pose Superbrød miks fra Det Glutenfrie Verksted
- 50 g solsikkefrø (kan sløyfes eller bruk andre frø)
- 5 g tørrgjær
- 10 g (1 ss) honning (kan sløyfes)
- 475 g vann

Dette gjør du:

1. Bland sammen posen Superbrød miks, solsikkefrø og tørrgjær i en stor bakebolle.
2. Rør honningen ut i vannet og tilsett til det tørre. Elt godt i 3-5 min. Deigen vil være klissete.
3. Dryss litt mel på kjøkkenbenken, og ha deigen over. Del deigen i 8 like deler (ca. 120 g) og trill til rundstykker.
4. Kle et stekebrett med bakepapir og legg rundstykkene på. Dekk til med et fuktig kjøkkenhåndkle og la rundstykkene heve i 50-60 minutter.
5. Forvarm ovnen til 220°C. Sett en ildfast form (ikke glass) nederst i ovnen. Alternativt kan du bruke dampovn, og skru på full damp.
6. Når rundstykkene har hevet ferdig, pensler du de med vann og drysser havregryn over.
7. Hell kokende vann i den ildfaste formen nederst i ovnen og stek rundstykkene i 10 minutter. Fjern formen med kokende vann (eller skru av dampfunksjonen) og stek rundstykkene i 20 minutter til.
8. Avkjøl rundstykkene lett før du serverer med godt pålegg og tilbehør.

Sommerlige rundstykker

Disse halvgrove rundstykkene er perfekte til frokost, matpakken, eller som tilbehør til sommerens skaldyrmåltider. De søte havreblomstene gjør disse rundstykkene ekstra fine, og hyggelig både å bake og servere.

Dette trenger du:

- ½ pose (215 g) Focaccia miks fra Det Glutenfrie Verksted
- ½ pose (188 g) Nistebrød miks fra Det Glutenfrie Verksted
- 1 pk tørrgjær
- 350 g vann
- 15 g olivenolje eller smeltet smør

Tips: Tilsett 1-2 ts finrevet sitronskall for ekstra gode rundstykker til skaldyr!

Dette gjør du:

1. Kle et stekebrett med bakepapir og sett til side.
2. Ha Focaccia- og Nistebrødmiks i en bakebolle og bland i gjær. Tilsett vann og olivenolje (og eventuelt finrevet sitronskall) og elt deigen i ca. 5 minutter til alt er godt blandet. Du kan bruke kjøkkenmaskin eller elte for hånd med en stor tresleiv. Dekk til bollen og la deigen hvile i 15 minutter.
3. Ta deigen ut av bakebollen, del i 7 like store emner (ca 110 g) og form rundstykker. Deigen er klissete, så bruk litt mel på benken og hendene.
4. Legg rundstykkene på et bakepapirkledd stekebrett. Dekk til og hev på et lunt sted i 45-60 minutter.
5. Mens deigen hever, forvarmer du ovnen til 220°C. Pensle rundstykkene med vann og dryss over litt havregryn eller frø om ønskelig. Stek midt i ovnen i ca. 30-32 minutter.
6. Avkjøl rundstykkene på rist før du serverer med godt pålegg og tilbehør.



Brød uten frø

Et sunt, smakfullt og nyttig brød og helt uten frø.

Dette trenger du:

- 150 gram Hirsemel fullkorn Det Glutenfrie Verksted
- 150 gram Rismel fullkorn Det Glutenfrie Verksted
- 50 gram Potetmel
- 50 gram Maismel Det Glutenfrie Verksted
- 15 gram fiberhusk
- 1 ts salt
- 1 ss honning
- 1 pk tørrgjær
- 5 dl vann
- 2 dl rapsolje

Dette gjør du:

1. Bland alt det tørre i en bakebolle
2. Rør honningen ut i lunkent vann og tilsett dette i bakebollen sammen med rapsolje. Bland deigen godt.
3. La deigen stå i ca 10 min for at fiberhusken skal få svulle.
4. Ha så deigen over i en smurt, eller kledd brødform og glatt overflaten med litt vann.
5. Heves i ca 40 min og stekes på 210 C i ca 40-45 min.
6. Avkjøles på rist og nytes med favorittpålegg. Perfekt til frokost, lunsj, matpakke og kvelds.



Eltefrie frokostbriks med tyttebær

*Eltefrie frokostbriks som både metter og gleder!
Disse er en suvern vinner på et hvert frokostbord.*

Dette trenger du:

- 1 pose Eltefri Brød miks fra Det Glutenfrie Verksted
- 1/2 ts tørrgjær
- 6 dl vann
- 150 gram tyttebær

Dette gjør du:

1. Bland bakemiks og tørrgjær i en bakebolle, tilsett kaldt vann og tyttebær og bland raskt sammen ved hjelp av en slikkepott eller sleiv. Deigen skal være klissete. Dekk bakebolllen med lokk eller plast og la heve på kjøkkenbenken over natten i ca 12 timer, eller minimum 8 timer.
2. Dryss litt mel på kjøkkenbenken og hvelv deigen over. Bruk en slikkepott eller bakespatel til å brette deigen inn mot midten fra alle kanter. Tilfør gjerne litt mer mel om du opplever deigen for klissete, men ikke overdriv. Deigen skal holde seg løs.
3. Finn frem en liten langpanne og kle den med bakepapir. Hell deigen over og bruk hendene til å trykke deigen ut i formen.
4. Dekk med plast og sett til heving i ca 45 min og mens ovnen varmes opp til 250 C. Når ovnen er varm deler du deigen lett opp i ønskede størrelser med bakespatelen eller en pizzaskjærer.
5. Skru varmen ned til 225 C, sett inn langpannen og stek i ca 25 min. Følg med på steketiden. Når briksene har fått en gyllen, jevn farge er de ferdige.
6. Avkjøles på bakerist før du bryter opp i briks og serverer.



Eltefritt gresskarbrød

Dette er et himmelsk godt brød - grovt, saftig, smakfullt og holdbart! Noe av væsken erstattes med gresskarpuré og gresskarkjerner i deigen gir litt ekstra krønsj.

Dette trenger du:

- 1 pose Eltefritt Brød miks fra Det Glutenfrie Verksted
- 1/2 ts tørrgjær
- ca 4 dl vann
- ca 375 gram gresskarpuré*
- 1 neve gresskarkjerner

Dette gjør du:

1. *) Gresskarpuré: Sett ovnen på 200 °C. Fjern frø og "slintrer" fra gresskaret og skjær i skiver. Legg skivene på en stekeplate kledd med bakepapir. Ringle over litt olje, salt og pepper og bak i ovnen i ca 30 min til bitene er møre. Avkjøles. Fjern skallet og del opp i biter og kjør disse sammen i en blender til du får en jevn puré.
2. Følg fremgangsmåten på baksiden av bakemiksen men reduser vannmengden du tilsetter til ca 4 dl. Bland godt sammen i en bakebolle med hjelp av en slikkepott. Legg til eller hold igjen noe av væsken om du følger deigen blir for tørr eller for våt. Gresskarpuréén gjør deigen ekstra fuktig.
3. Dekk til bakebollen og la den stå på kjøkkenbenken over natten, min 10 timer.
4. Sett oven på 250° C og la jerngryta varmes opp sammen med ovnen, min 30 min.
5. Ha litt ekstra mel på kjøkkenbenken og jobb deigen lett sammen. Legg gjerne deigen over på et bakepapir slik at du enkelt løfter brødet opp i gryta og setter på lokk.
6. Stekes på 245°C i 45 min, reduser temperaturen til 225°C og stek videre i 25 min.
7. Avkjøles på rist.

Proteinbrød med revet gulrot

Et saftig, supergodt og proteinrikt brød tilsatt litt revet gulrot. Proteininnholdet i dette brødet blir ekstra høyt pga cottage cheese og egg.

Dette trenger du:

- 1 pose Monicas Rundstykke miks fra Det Glutenfrie Verksted
- 3 egg
- 1 beger (400g) cottage cheese
- ca 50 gram revet gulrot

Dette gjør du:

1. Sett ovnen på 210 C.
2. Ha cottage cheese og egg i en bakebolle og kjør blandingen gjerne glattere med en stavmikser. Tilsett så revet gulrot og Rundstykke miksen og bland godt sammen.
3. Kle stekebrettet med bakepapir og form blandingen til et brød. Fukt gjerne hendene litt og fukt overflaten på brødet. Stekes i ca 1 time.
4. Avkjøles helt på bakerist før du skjærer i det og nyter med ditt favorittpålegg eller som tilbehør til dagens suppe eller salat.
5. Dette brødet oppbevarer du best i kjøleskapet og har en holdbarhet på ca 1 uke. Alternativt skjær opp i skiver, frys ned og ta opp etter behov.



Ferie briks



Sommer, ferie og latere dager innfris når du kan røre sammen en deig uten kjøkkenmaskin og/ eller brødform og servere de deiligste briks både til frokost, lunsj, kvelds og matpakker.

Dette trenger du:

- 1 pose Fiberbrød miks fra Det Glutenfrie Verksted
- 1 pose Nistebrød miks fra Det Glutenfrie Verksted
- 1 pose tørrgjær
- 7 dl vann
- 15 gram flytende melange/ rapsolje
- litt frø til topping

Dette gjør du:

1. Bland alle ingredienser i en bakebolle og bland godt sammen. La heve min 45 min.
2. Sett ovnen på 215 C. Ha litt ekstra mel på kjøkkenbenken og jobb deigen lett sammen. Del i passende biter og legg over på et stekebrett kledd med bakepapir. Fukt med litt vann og strø litt frø og kjerner på toppen.
3. Stek i 25-30 minutter avhengig av størrelsen på rundstykkene.
4. Avkjøl lett før de nytes til dagens frokost eller tar med på dagens utflukt.

Eltefritt müslibrød

Et saftig, holdbart og utrolig godt brød. Rydd litt i kjøkkenskuffen og bruk det du har av frø og kjerner og tørket frukt.

Dette trenger du:

- 1 pose Eltefri Brød miks det Glutenfrie Verksted
- 1/2 ts tørrgjær
- 6 dl vann
- 1 neve hakkede valnøtter
- 1/2 neve hakkede pistasjnøtter
- 10 stk tørket aprikos skåret i store biter
- 6 stk tørket fiken skåret i biter

Dette gjør du:

1. Finn frem en bakebolle og mål opp 6 dl kaldt vann.
2. Tilsett så brød miksen og det du har av tilsetninger.
3. Bland godt sammen ved hjelp av en slikkepott og sørg for at alt samler seg.
4. Dekk bakebollen med plast og sett til heving over natten eller mens du er på jobb, min 8 timer
5. Sett stekeovnen på 250°C og la ovnen varmes opp med jerngryta i.
6. Ha litt mel på kjøkkenbenken og ha deigen ut av bakebollen - elt den lett sammen og la den stå til heving under bakebollen til ovnen er varm.
7. Ha litt ekstra mel i bunn av kjelen, ha deigen i, lag et kryss på toppen og sett på lokket.
8. Stek på 250°C i 45 min, skru ned temperaturen til 220°C, ta av lokket og stek videre i ca 20 min.



Bokhvetebrød

*En favoritt fra boka "Et glutenfritt kjøkken"
Oppskriften gir deg to saftige og mettende brød.*

Dette trenger du:

- 200 gram glutenfri havregryn
- 200 gram bokhvetemel fullkorn*
- 100 gram risemel fullkorn*
- 75 gram hel bokhvete
- 50 gram hirseflak*
- 75 gram solsikkekjerper
- 50 gram malte linfrø
- 2 ss fiberhusk
- 1 pose tørrgjær
- 1 ts salt
- 1 ts honning
- 10-11 dl vann

*fra Det Glutenfrie Verksted

Dette gjør du:

1. Sett ovnen på 200 C etter heving.
2. Finn frem kjøkkenmaksinen og bland 2 ss fiberhusk med ca halvparten av vannet. Visp dette sammen til det blir en tykk grøt.
3. Tilsett alle tørre ingredienser sammen med resten av vannet og honningen.
4. Bland alt godt sammen, min 5 min.
5. Kle to 1-liters brødformer med bakepapir og fordel deigen i disse to.
6. Sett til heving i ca 45 min.
7. Pensel brødene med litt vann og strø gjerne litt bokhvete flak eller frø på toppen.
8. Stekes i ca 50 min
9. Ta ut av brødformen, fjern bakepapiret og avkjøl på rist.

Nistebrød

Super oppskrift om du vil bake et godt og næringsrikt brød fra bunnen av. Dette er en favoritt fra boka "Et glutenfritt kjøkken".

Dette trenger du:

- 150 gram glutenfri havregryn
- 125 gram risemel fullkorn fra Det Glutenfrie Verksted
- 45 gram havremel fra Det Glutenfrie Verksted
- 25 gram knuste linfrø
- 1 ts honning
- 1 ts fiberhusk
- 1/2 ts salt
- 1/2 pakke fersk gjær
- 3,5 dl vann
- 15 gram smør/ flytende melange

Dette gjør du:

1. Sett ovnen på 215 C etter heving.
2. Start med å finne frem alle ingrediensene og vei dem opp.
3. I fingerlunkent vann tilsetter du smør eller flytende melange.
4. Løs opp gjæren i vannet og tilsett de tørre ingrediensene og bland ved hjelp av kjøkken maskin i ca 5 min.
5. Kle en brødforn med bakrpapir og hell deigen i.
6. La heve i 30-45 min.
7. Sett en bolle med varmt vann i bunn av ovnen og stek i ca 45-50 min. Har du dampovn så bruker du dampovn funksjonen ;)
8. Ta brødet ut av formen, fjern bakepapiret og avkjøl. Nytes med ditt favorittpålegg.



Franske baguetter



Glutenfrie franske baguetter med en sprø skorpe og en myk og luftig kjerne. Kan fylles med godt pålegg, eller spises ved siden av gryter og supper. Også veldig godt med bare smør, eller til å dyppe i olivenolje. Oppskriften gir 3 baguetter.

Dette trenger du:

- 1 pose Focaccia miks fra Det Glutenfrie Verksted
- 2 ts tørrgjær
- 470 g vann
- 2 ts eplecidereddik
- 20 g olivenolje

Dette gjør du:

1. Bland sammen Focaccia miks og tørrgjær i en stor bakebolle.
2. Tilsatt vann, eplecidereddik og olivenolje. Elt til du har en jevn deig. La deigen deretter hvile i bakebollen i ca. 15 minutter.
3. Dryss litt mel på kjøkkenbenken og ha deigen over. Del i tre like store emner på ca. 310 g.
4. Klem hver deigbit til en rektangel på 15 x 10 cm (må ikke være nøyaktig). Rull opp fra langsiden og klem sammen i sømmen. Deigen er klissete, så ha litt mel på hendene.
5. Rull deigen til den er ca. 35 cm lang. Form endene slik at du får den klassiske baguette formen. Legg baguettene på individuelle stykker bakepapir, og legg på en baguetteform.
6. Dekk til og hev baguettene i 45-60 minutter til omtrent doblet i størrelse.
7. Mens deigen hever, forvarmer du ovnen til 250°C. Sett en ildfast form (ikke glass) nederst i ovnen.
8. Dryss litt mel over baguettene og lag 3-5 snitt på toppen. Hell kokende vann i den ildfaste formen nederst i ovnen og stek baguettene midt i ovnen i 10 minutter. Fjern formen med kokende vann, skru temperaturen ned til 220°C og stek baguettene i ca. 32 minutter til.
9. Avkjøl på rist.

Glutenfrie polarbrød

Glutenfrie polarbrød med mindre salt, sukker og mer fiber. Oppskriften gir 9 polarbrød.

Dette trenger du:

- 1 pose Nistebrød miks fra Det Glutenfrie Verksted
- 1/2 pk fersk gjær eller 1 pose tørrgjær
- 15 gram smør (bruk gjerne flytende Melange)
- 3,5 dl vann

Dette gjør du:

1. Sett ovnen på 250 grader
2. Rør ut gjæren i lunkent vann
3. tilsett smeltet smør og bland det hele med miksen i en kjøkkenmaskin
4. Blandes godt i kjøkkenmaskinen, min 3 min.
5. Legg et bakeark på stekebrettet
6. Del deigen i 9 like store emner, ca 80 gram per
7. Form hver del til en rund, flat leiv og legg på stekebrettet. Dette gjør du enklest ved bruk av hendene. Synes du deigen blir klissete fukter du hendene mellom hver gang.
8. Pensle toppene med vann
9. Prikk brødene med kniv (eller spisepinne)
10. Sett en ildfast bolle med varmt vann i bunn av ovnen.
11. Stek polarbrødene i 15-20 min. Følg med på tiden og når du ser at skorpen har blitt brun og jevn er de ferdige.
12. Avkjøles på rist.

Tips! Perfekte å fryse ned og ta opp etterhvert og perfekte i matpakken!



Eltefritt brød

En enkel, god oppskrift på et eltefritt brød med minimalt med gjær. Sett deigen i kveld og start morgendagen med nybakt, grovt brød.

Dette trenger du:

- 1 pose Eltefritt brødmiks fra Det Glutenfrie Verksted
- 0,5 ts tørrgjær
- 6 dl kaldt vann
- Ekstra mel til utbaking

Dette gjør du:

1. Bland alt det tørre i en bakebolle, tilsett kaldt vann og bland rask sammen ved hjelp av en sleiv. Deigen skal være klissete.
2. Dekk bollen med plastfolie.
3. La stå/ heve på kjøkkenbenken i ca 12 timer.
4. Dryss litt mel på kjøkkenbenken, og hell deigen over. Bruk en slikkepott til å brette deigen inn mot midten fra alle kanter. Tilfør mer mel om deigen er veldig klissete. Bruk gjerne hendene til å forme deigen.
5. Legg bakebollen over deigen og etterhev ca 1 time eller til ovnen er varm.
6. Sett ovnen på 250 ° C og sett inn jerngryta uten brøddeig, nest nederste trinn.
7. Når ovnen er varm tar du gryta ut av ovnen, drysser litt mel i bunn og legger deigen oppi.
8. Sett på lokket og stek i 45 min.
9. Senk varmen til 225 grader, ta av lokket og stek videre i ca 15-20 min.
10. Steketiden varierer fra ovn til ovn, men brødet er ferdig når det har fått en gylden farge og gir fra seg en hul lyd om du banker på det under.

Oppbevarer brødet i et rent kjøkkenhåndkle for å bevare den sprø skorpen.

Müslirundstykker

Glutenfrie müslirundstykker er skikkelig godt, og mettende og det perfekte turfølgje eller som "reserve" når du er i farta.

Dette trenger du:

- 1 pose Fiberbrød miks fra Det Glutenfrie Verksted
- 3,5-4 dl vann
- 1/2-1 pk tørrgjær
- En neve tørket frukt (jeg hadde aprikos og blåbær denne gangen)
- En neve nøtter

Dette gjør du:

1. Følg fremgangsmåten på bakemiksen og tilsett i tillegg tørket frukt og nøtter
2. Blandes godt og gjør gjerne det for hånd.
3. Kle en liten langpanneform med bakepapir
4. Form ønsket størrelse på rundstykkene.
5. Sett til heving ca 30 min
6. Stekes på 215 grader i ca 20-25 min.
7. Avkjøles lett og nytes med ditt favorittpålegg.

