



HØST

VÅRE FAVORITTOPPSKRIFTER
TIL EN KOSELIG HØST

The background is a light cream color with soft, watercolor-style washes in shades of pale yellow and orange. Scattered throughout are numerous maple leaves in various sizes and orientations, colored in vibrant autumn tones of orange, yellow, and hints of red. The leaves appear to be falling or blowing in the wind, creating a sense of movement and seasonal atmosphere.

FROKOST & LUNSJ

Proteinrik frokostkake

Hva er vel bedre enn kake til frokost? Med denne glutenfrie proteinrike frokostkaken får du en ekstra god start på dagen! Kaken inneholder totalt ca. 72 gram protein og 24 gram fiber. Den smaker helt nydelig som gulrotkake og holder deg mett lenge.

Dette trenger du:

Frokostkake:

- 2 modne bananer
- 100 g gulrot (ca. 2 små), finrevet
- 65 g vaniljekesam eller vanlig kesam
- 1 ss lønnesirup eller honning
- 180 g melk eller plantebasert alternativ
- 65 g Havremel fra Det Glutenfrie Verksted
- 50 g glutenfrie havregryn
- 1 ts kanel
- ¼ ts ingefær
- ⅓ ts muskatnøtt
- ¼ ts vaniljepulver
- 1 ts bakepulver
- ¼ ts salt
- 35 g hakkede valnøtter
- 20 g rosiner

Topping:

- 355 g vaniljekesam eller vanlig kesam
- En liten neve grovhakkede valnøtter

Dette gjør du:

1. Forvarm ovnen til 190°C. Pensle en ildfast form (20 x 27 cm) med litt olje eller smeltet smør.
2. Mos bananer i en bakebolle. Rør inn finrevet gulrot, kesam, lønnesirup eller honning og melk. Tilsett havremel, havregryn, kanel, ingefær, muskatnøtt, vaniljepulver, bakepulver, salt, valnøtter og rosiner. Bland godt og ha det deretter over i den ildfaste formen.
3. Stek kaken midt i ovnen i ca. 40 minutter.
4. La kaken avkjøles helt i formen før du toppe den med vaniljekesam og grovhakkede valnøtter.
5. Skjær i biter og nyt til frokost! Oppbevares i kjøleskap i opptil 4 dager i en lufttett beholder.



Søtpotetpannekaker

Søtpotetpannekaker er søte og gode, og et sunnere alternativ enn vanlige pannekaker. Server søtpotetpannekakene gjerne med lønnesirup, bær, syltetøy, frukt i biter og nøtter. Vaniljekesam passer også godt til!

Denne oppskriften gir ca. 15-20 pannekaker.

Dette trenger du:

- 180 g søtpotetpure
- 25 g smeltet smør eller olje
- 300 g melk eller plantebasert
- 100 g Hirsemel fra Det Glutenfrie Verksted
- 60 g Bokhvetemel fra Det Glutenfrie Verksted
- 30 g sukker eller kokossukker
- 1 ts vaniljeekstrakt eller ½ ts vaniljepulver
- 3 ts bakepulver
- 1 ts kanel
- ¼ ts salt

Dette gjør du:

1. Skrell søtpotet og skjær i jevne biter. Kok dem helt møre i vann, ca. 20 minutter. Hell av vannet og kjøøl ned i ca. 15 minutter før du moser bitene med en stavmikser eller foodprosessor. Du kan også mose bitene med en gaffel, men da får du små biter av søtpotet i pannekakerøren.
2. Vei 180 g søtpotetpure i en bakebolle. Tilsett smeltet smør eller olje og melk. Visp godt sammen.
3. Tilsett hirsemel, bokhvetemel, sukker, vanilje, bakepulver, kanel og salt. Visp til en jevn røre.
4. Varm en stekepanne på middels varme, og ha i litt smør eller olje. Bruk ca. 1-2 ss røre per pannekake og stek dem i 2-3 minutter på begge sider til gyllen og gjennomstekt.
5. Server pannekakene varme med det du ønsker av topping. Nyt!



Bokhvetegrøt

Bokhvete er næringsrikt og naturlig glutenfritt. Denne mettende bokhvetegrøten toppes med det du har lyst på og er en fantastisk start på dagen! Vi laget den med epler og kanel stekt i litt smør og karamelliserte valnøtter.

Dette trenger du:

Bokhvetegrøt:

- 1 pose Bokhvete boil-in-bag fra Det Glutenfrie Verksted
- 3,2 dl vann eller (plantebasert) melk
- 1 ss lønnesirup (kan sløyfes)
- ½ ts kanel
- ½ ts vaniljepulver
- liten klype salt

Forslag til topping:

- Bær og frukt i biter
- Nøttesmør
- Nøtter
- Frø og kjerner

Dette gjør du:

1. Ha alle ingrediensene til grøten i en kjele og kok opp. Kok grøten på lav varme under lokk i ca. 15 min. Rør innimellom, spesielt hvis du lager grøten på melk.
2. Ta kjelen av varmen og la stå med lokk i 5 minutter. Rør om og server med ønsket topping og gjerne litt iskald melk. Nyt!

Tips: Rør gjerne inn 1 ss smør eller kokosolje og topp grøten med nøtter, frø eller nøttesmør for lavere blodsukkerstigning og økt metthet.



Ovnsbakt grøt müsli med chia

Havregrøt er en sikker vinner og en god start på dagen. Her i huset "pimper vi ofte opp" havregrøten med å bruke Müsli med Chia miksen. Den inneholder flere spennende råvarer, i tillegg til havre, som poppet quinoa og amaranth, bokhveteflak og linfrø. Denne gangen testet jeg ut å bake grøten i ovnen og det ble jo så godt! Og om du gjør små tilpasninger så kan den nesten fungere som en liten dessert også.

Dette trenger du:

- 7 dl Müsli med Chia fra Det Glutenfrie Verksted
- 2 ss bakepulver
- 1 ss vaniljesukker
- 2 ts kanel
- 1/2 ts salt
- 3,5 dl mandelmelk (eller vanlig melk)
- 2 egg
- 0,5 dl flytende melange
- 1 eple skåret i biter
- 0,5 dl valnøtter hakket
- Litt bær, frukt, lønnesirup, nøtter til pynt

Dette gjør du:

1. Sett ovnen på 175 grader.
2. Bland alle de tørre ingrediensene i en bakebolle.
3. Miks alle de våte ingrediensene i en annen bolle og tilsett dette i den tørre blandingen og bland godt sammen.
4. Tilsett eplebiter og valnøtter.
5. Smør en form str 20x20 cm eller en liten kakeform og fyll denne med blandingen.
6. Stekes i 30 min.
7. Avkjøles lett og nytes lun med friske bær/ litt lønnesirup/ kald melk/ nøtter.

Tips!

Har du noe til overs kan dette fint brukes som ingrediens til vafler eller lapper. Smuldrepai med dette på toppen tar smuldrepaien til nye høyder!



Nøttepålegg

Hjemmelaget nøttepålegg er så mye enklere å få til enn hva du tror - bare prøv. I tillegg er den litt smartere enn butikkjøpt, da den kun er søtet med dadler. Perfekt kombinert på nybakte rundstykker eller brød.

Dette trenger du:

- 200 gram hasselnøtter
- 2-3 dl melk/ fløte/ plantebasert, gjerne kokosmelk
- 5 dadler (uten sten)
- 3-4 ss bakekakao
- 1 ts vaniljesukker

Dette gjør du:

1. Sett oven på 200 C.
2. Fordel nøttene på et stekebrett kledd med bakepapir og la dem steke til de har fått en gyllen farge og du ser at skallet slipper, det tar maks 10 minutter.
3. Legg nøttene i et kjøkkenhåndkle og rist løs skallet. Avkjøles lett før du har dem i en foodprosessor og kjører til det meste er blitt hakket opp og mykt, det tar ca. 5 minutter.
4. Tilsett dadler, melk og bakekakao litt om gangen til du har en perfekt konsistens og smak. Dadler tilfører det søte, mens litt vaniljesukker tilfører litt mer smak. Du trenger absolutt ikke å tilsette sukker!

Oppbevares i tett glass i kjøleskapet.





Glutenfrie sveler

Sveler som også er glutenfrie kan gi en intens lykkefølelse. Jeg vet fordi en av dere har gitt meg den tilbakemeldingen etter at jeg delte denne oppskriften med vedkommende.

Dette trenger du:

- 3 egg
- 3 ss sukker
- 250 gram Fin Bakst fra Det Glutenfrie Verksted
- 1 ss natron
- 0,5 ts hornsalt, alternativt bakepulver
- 0,5 liter kefir/ biola naturell
- 1 ss smeltet smør

Dette gjør du:

1. Visp egg og sukker sammen i en bakebolle.
 2. Tilsett Fin bakst, natron, hornsalt/ bakepulver vekselvis med kefir/ biola. Blandes godt før du til slutt tilsetter smeltet smør.
 3. La røra sette seg noen minutter før du steker i varm stekepanne eller kanskje du har en takke?
 4. Nytes med smør og sukker eller med litt rømme og syltetøy.
- 

The background is a light cream color with soft, watercolor-style washes in shades of pale yellow and orange. Scattered throughout are numerous autumn leaves in various sizes and colors, including bright yellow, orange, and deep red. Some leaves are clustered in the corners, while others are falling or floating in the center.

MIDDAG

Søtpotetpai med fetaost

Pai smaker jo like godt til lunsj, middag og kvelds og denne er intet unntak. Vi har et uttall varianter på pai men idag har vi laget en som er fylt med søtpotet og feta etter inspirasjon av Lise Finckenhagen. Litt smartere og veldig, veldig godt som jo er det aller, aller viktigste.

Dette trenger du:

Til bunn:

- 1 pose (200 gram) Paibunn miks
- 80 gram mykt smør
- 1 egg
- 4-6 ss vann

Til fyll:

- 2-3 søtpotet kommer an på størrelsen
- 200 gram fetaost
- 3 dl Gyr eller fløte
- 2 dl melk/ plantebasert
- 3-4 ss olivenolje
- 5 egg
- Salt & Pepper
- Pinjekjerner
- Litt grønt

Dette gjør du:

1. Start med å lage paibunnen. Følg fremgangsmåten på baksiden av pakken.
2. Forstek i ca 10 min
3. Skrell søtpoteten og bruk en mandolin, eller en potetskreller, til å skjære tynne skiver. Ha alle søtpotetskivene i en bolle, hell over litt olje krydre med salt og pepper.
4. Legg så skivene lagvis i paibunnen. Start innerst som om du skal lage en rose. Dette kan være litt pirkete, men olivenoljen gjør at skivene holder seg sammen og det er egentlig en ganske lett jobb. Smuldre tilslutt over fetaosten
5. Pisk sammen egg og fløte/ melk, ha litt salt og pepper i og hell forsiktig over i formen.
6. Stek paien midt i oven på 190 C i ca 45-50 min.
7. Dryss over pinjekjerner og litt grønt, server og nyt!



A wooden bowl and a plate of Bokhvete salad with red cabbage and orange segments. The salad is a mix of purple Bokhvete, shredded red cabbage, orange segments, walnuts, and dried cranberries. It is served on a light-colored plate and a wooden bowl. The background is a grey surface with some scattered nuts.

Bokhvetesalat med rødkål og appelsin

Bokhvete i kombinasjon med rødkål og appelsin er en perfekt kombinasjon. Fargerik, knasende sprø og fruktig. Bokhvete har en mild, nøtteaktig smak som passer perfekt i denne salaten.

Dette trenger du:

Salat:

- 1 pose Bokhvete boil-in-bag fra Det Glutenfrie Verksted
- ½ rødkål
- 2 appelsiner eller 4-5 klementiner
- 1 eple
- 100 g valnøtter, grovhakket
- 70 g tørkede tranebær
- 1 håndfull persille, grovhakket

Dressing:

- 6 ss olivenolje
- 2 ss eplesidereddik
- 2 ss appelsinjuice
- 2 ts Dijon sennep
- 2 ts honning
- salt og kvernet pepper

Dette gjør du:

1. Kok Bokhvete boil-in-bag som angitt på pakken. La posen renne av seg i et dørslag.
2. Visp sammen olivenolje, eplesidereddik, appelsinjuice, Dijon sennep og honning til dressingen. Smak dressingen til med salt og pepper.
3. Rens og finsnitt rødkålen.
4. Skrell appelsiner (eller klementiner) og skjær i jevne biter. Skrell eplet og skjær terninger eller tynne skiver.
5. Bland rødkål, bokhvete, appelsin, eple, valnøtter, tranebær og persille med halvparten av dressingen i en stor salatbolle.
6. Server salaten med resten av dressingen ved siden av. Nyt!

Quiche med fennikel, manchego og parmaskine

En fantastisk kombinasjon av den salte skinken som balseres perfekt av fennikelens milde, lakrisaktige sødme. Passer fint å servere til både lunsj og middag, gjerne med en enkel salat ved siden av.

Dette trenger du:

Paibunn:

- 1 pk Paibunn miks fra Det Glutenfrie Verksted (1 pose á 200 g)
- 1 egg
- 80 g smør, romtemperert
- 4-6 ss vann

Fyll:

- 1 stor fennikel (ca. 560 g)
- 1 medium gul løk
- 2 ss olivenolje
- 1 ss finhakket frisk timian
- ¼ ts salt
- ½ ts sort pepper
- 4 egg
- 2 dl kremfløte eller plantebasert alternativ
- 0,8 dl melk eller plantebasert alternativ
- 120 g parmaskinke eller spekeskinke, i strimler eller mindre biter
- 50 g manchego eller pecorini, revet

Dette gjør du:

1. For å lage paibunnen, følg fremgangsmåten på baksiden av Paimiksen.
2. Legg deigen på bakepapir og klem den litt flat med hendene. Legg et stykke bakepapir på deigen og kjevle den forsiktig jevnt tynn, ca. 6-8 cm større i diameter enn paiformen din (vi brukte en 20 cm rund kakeform som er 8 cm høy). Legg så bakepapiret med deigen i en paiform eller kakeform og press deigen ut i formen ved hjelp av fingrene. Deigen vil nok falle litt fra hverandre og sprekke opp, men det gjør ingenting. Bare press det sammen igjen og sørg for at formen er jevnt dekket. Sett i kjøleskapet.
3. Forvarm ovnen til 200°C, over- og undervarme.



4. Skjær fennikel og løk i strimler og stek dem ved middels varme i 2 spiseskjeer olivenolje i ca. 10-12 minutter til det begynner å bli mørt. Rør inn finhakket timian, salt og pepper og slå av varmen.
5. Fordel halvparten av fennikelblandingen på paibunnen. Ha skinken over og dryss med halvparten av osten. Fordel resten av fennikelblandingen over og topp med resten av osten.
6. Visp sammen egg, fløte og melk. Hell blandingen over fyllet i paibunnen.
7. Sett paiformen/kakeformen på et lite stekebrett (for å fange opp væske hvis det renner ut) og stek paien på nest nederste rille i ovnen i 45-60 minutter, eller til paifyllet har stivnet. Steketiden avhenger av hvor høy quichen er. Vi stekte den i 60 minutter.
8. Server quichen lun eller kald, gjerne med en god salat ved siden av.



Høstpai med smørstekte kantareller

Høstpai med smørstekte kantareller! Altså denne sesongen er bare magisk. Det er så mange spiselige ting du kan plukke i naturen som løfter maten til nye høyder! Har du funnet et hemmelig sted å plukke kantareller kanskje?

Dette trenger du:

Paibunn:

- 1 pose Paimiks fra Det Glutenfrie Verksted
- 1 romtemperert egg
- 80g romtemperert smør
- 4-6 ss vann

Fyll:

- 6 egg
- 0,5 dl kulturmilk
- 100g bacon i terninger
- 1 stk mozzarella
- 200g kantareller
- Vårløk
- Frisk oregano
- Litt salt

Dette gjør du:

1. Ha paimiks i en kjøkkenmaskin og tilsett egg og smør. Ha så i vann, litt og litt, til deigen begynner å samle seg.
2. Ha så deigen over på plastfolie og la den hvile ca 30 min i kjøleskapet.
3. Ta ut deigen av plasten og legg den mellom to bakeark. Kjevle den flat og ha den i en ildfast form.
4. Stikk noen hull i deigen og forstek i 10 minutter mens du lager fyllet.
5. Pisk sammen egg, kulturmilk og litt salt. Ha det over paibunnen. Riv mozzarella fra hverandre i store biter og strø over bacon. Sett i ovnen for videre steking i 30 minutter.
6. Grovhakk vårløk og legg til siden. Ta frem en stekepanne og ha godt med smør oppi. Stek kantarellene til de blir gyllene.
7. Ta paien ut av ovnen, ha kantareller over, strø så litt vårløk over før du toppe det hele med litt frisk oregano.

Salat med søtpotet, eple og bokhvete

Oppskrift på en skikkelig god salat med ovnsbakt søtpotet, karamelliserte gresskarkjerner, bokhvete, eple og en vinaigrette med ingefær. Bokhvete har en mild, nøtteaktig smak, er naturlig glutenfri og passer utmerket i salater. Denne oppskriften er nok til 4 personer.

Dette trenger du:

Salat:

- 2 poser Bokhvete boil-in-bag fra Det Glutenfrie Verksted
- 1 kg søtpotet (2-3 stk)
- 1 ss olivenolje
- 1 eple
- 130 g rucola
- 40 g tørkede tranebær

Karamelliserte gresskarkjerner:

- 60 g gresskarkjerner
- 2 ts lønnesirup
- ½ ts kanel
- ½ ts salt

Vinaigrette:

- 4 ss olivenolje
- 2 ss sitronsaft
- 2 ts lønnesirup
- 1 ts revet fersk ingefær
- ½ ts Dijon sennep
- ½ ts salt
- sort pepper, smak til

Dette gjør du:

1. Kok bokhvete etter anvisning på pakken. Fordel bokhveten deretter utover en stor tallerken for å avkjøle.
2. Sett ovnen på 200 grader, over- og undervarme.
3. Skrell søtpotetene og kutt opp i 1,5 cm terninger. Ha søtpotetterningene over på et stekebrett med bakepapir og vend inn 1 ss olivenolje. Fordel jevnt utover stekebrettet og stek til mykt og gjennomstekt, ca. 25 minutter. Vend gjerne et par ganger underveis. Avkjøl på stekebrettet.



4. Rist gresskarkjernene i en stekepanne på middels varme til de begynner å få litt farge og lukte godt, ca. 4 minutter. Tilsett lønnesirup, kanel og salt og stek under konstant omrøring til sirupen har tyknet og nesten fordampet, ca. 2 minutter. Pass på at det ikke blir brent. Ha gresskarkjernene over på en tallerken for å avkjøle.
5. I en liten bolle, bland sammen olivenolje, sitronsaft, lønnesirup, ingefær, sennep og salt. Visp til det er godt blandet, og smak til med sort pepper.
6. Kutt bort eplekjernen og del eplet i 1,5 cm terninger. Ha epleterninger, rucola og kokt bokhvete i en stor serveringsbolle. Tilsett søtpotetterninger, tørkede tranebær og karamelliserte gresskarkjerner. Hell over vinaigretten, bland alt forsiktig sammen og server med en gang.





BokhveteOtto

Bokhveteotto med kantareller, dette må du bare prøve! Hel bokhvete kan brukes på samme måte som du ville brukt risotto. Bokhvete har en mild nøtteaktig smak som passer helt utmerket til denne retten. Nok til 2 personer.

Dette trenger du:

- 1 sjalottløk, finhakket
- 1 fedd hvitløk, finhakket
- 1 pose Bokhvete boil-in-bag
- 1 dl tørr hvitvin (eller vann, om ønskelig med litt sitronsaft)
- 4 dl kyllingkraft eller buljong
- 1 ss smør
- 1-2 ss revet parmesan
- 150 g kantareller
- 1 ss hakket persille
- salt og pepper

Dette gjør du:

1. Del kantarellene i passende biter og brun dem i litt olivenolje eller smør i en stekepanne på middels varme. Sett til side.
2. Varm opp 2 ss olivenolje i en kjele. Fres finhakket sjalottløk til den er myk og blank. Tilsett hvitløk og stek i ett minutt til.
3. Tilsett bokhvete (hell innholdet ut av posen) og la den frese med i et par minutter.
4. Hell i hvitvin og kok til all vin er absorbert. Rør godt innimellom.
5. Kok opp kraft eller buljong og hold den varm. Tilsett litt og litt til bokhveten. Spe med mer kraft/buljong når det meste er absorbert og fortsett å spe til bokhveten er mør. Rør innimellom, og rør ekstra godt mot slutten av koketiden.
6. Når bokhveten har fått riktig konsistens rører du inn smør, persille og parmesan. Til slutt blander du inn de stekte kantarellene og smaker til med salt og pepper.
7. Server med finhakket persille og ekstra parmesan. Nyt!

Søtpotet gnocchi

Oppskrift på en skikkelig god salat med ovnsbakt søtpotet, karamelliserte gresskarkjerner, bokhvete, eple og en vinaigrette med ingefær. Bokhvete har en mild, nøtteaktig smak, er naturlig glutenfri og passer utmerket i salater. Denne oppskriften er nok til 4 personer.

Dette trenger du:

Søtpotet gnocchi:

- 450 g søtpotet (ca. 2 store), vekt etter steking
- 150 g Bokhvetemel fra Det Glutenfrie Verksted
- 100 g Rismel fullkorn fra Det Glutenfrie Verksted
- klype salt

Salviesmør:

- 80 g smør eller plantebasert
- 25 salvieblader
- 1 fedd hvitløk (kan sløyfes)

Servering:

- sort pepper
- flaksalt
- parmesan

Dette gjør du:

1. Prikk hull i søtpotetene med gaffel og stek midt i ovnen på 200°C i 50 minutter, eller til de er helt møre. La potetene avkjøle seg og fjern skallet.
2. Press søtpotetene gjennom en potetpresse eller mos dem med en gaffel. Det skal moses så fint som mulig slik at det ikke er større biter igjen.
3. Tilsett bokhvetemel, rismel og salt, og bruk en gaffel for å blande massen sammen til en deig. Deigen skal være myk og ganske klissete. Tilsett mer mel hvis nødvendig, men pass på å ikke tilsette for mye, da blir gnocchiene for harde.
4. Dryss litt mel på arbeidsbenken og del deigen i 8 deler. Rull hver del ut til en pølse (ca. 2 cm i diameter) og del pølsene i 2 cm brede biter. Dryss litt ekstra mel over bitene. Bruk en gaffel og klem forsiktig på putene slik at de får det karakteriske gnocchimønsteret, eller bruk et gnocchi brett. Du kan også la putene være slik de er.



5. Kok opp en stor kjele med lettsaltet vann. Legg i gnocchiene (kok i flere omganger) og la de koke til de flyter opp til overflaten. Da er de ferdige. Ta dem opp med hullsleiv og la de renne godt av seg før du har de over på en stor tallerken med litt olivenolje.
6. Lag salviesmør ved å smelte smøret i en stekepanne. La det frese til smøret blir lysebrunt. Tilsett salviebladene og fres videre til salviebladene er sprøstekte.
7. Ha gnocchiene over i salviesmøret og stek i et par minutter. Smak til med salt og sort pepper.
8. Fordel gnocchiene på tallerkener. Få med alt salviesmøret og dryss over revet parmesan. Nyt!

Gnocchiene kan oppbevares i kjøleskapet i 2 døgn i en lufttett beholder. De kan også fryses etter at de er kokt og kjølt ned. De kan oppbevares i fryser i ca. 3 måneder. Gnocchiene kan enkelt tilberedes fra frosnen tilstand. Kok opp lettsaltet vann og legg de frosne gnocchiene i. Kok til de flyter opp til overflaten.





Galette med beter, chevre og hasselnøtter

Galette med chevre, rødbeter og hasselnøtter - en enkel og rustikk pai full av smak. Lag gjerne en ruccolasalat med balsamicodressing som tilbehør.

Dette trenger du:

Paibunn:

- 1 pose Paibunn fra Det Glutenfrie Verksted
- 80 g mykt smør
- 4-6 ss vann
- 1 egg

Fyll:

- 50 g spinat
- 120 g chevre
- 2 ss fersk timian
- 175 g (2-3) mellomstore rødbeter

Topping:

- 20 g ristede hasselnøtter
- 15 g chevre
- fersk timian

Dette gjør du:

1. For å lage paibunnen, følg fremgangsmåten på baksiden av Paimiksen.
2. Kok opp vann og tilsett 1 ss hvitvinseddik. Ha i rødbetene og la småkoke i 20 min. Avkjøl og skjær i tynne skiver.
3. Ha spinatbladene i en kjele og hell over kokende vann. La det stå i 1 min. Hell av vannet og bruk hendene til å klemme alt vannet ut av den kokte spinaten. Finhakk og bland med chevre og fersk timian i en bolle.
4. Stek hasselnøttene på 180 °C i 10 min til de er lett gyldne. Avkjøl litt og gni mellom et kjøkkenhåndkle for å fjerne skallet. Grovhakk.
5. Skru opp temperaturen på ovnen til 200 °C. Legg paideigen på et bakeark og kjevle ut til en sirkel på ca. 30 cm. Smør chevreblandingen jevnt utover deigen (la det være igjen et par cm helt ytterst) og legg rødbetesnivene over. Brett inn paikanten mot midten og pensle med olivenolje. Stek i 30-35 min.
6. Smuldre over chevre, dryss over ristede hasselnøtter og pynt med fersk timian.

Bokhvetepannekaker

Pannekaker laget av bokhvete som alle kan spise. Disse smaker like godt til middag som til dessert. Om du venter mange på besøk dobler du enkelt oppskriften. Oppskriften gir 8-10 pannekaker.

Dette trenger du:

- 2 egg
- 1ts salt
- 1,5 dl vann
- 5 dl melk/ plantebasert
- 300 gram Bokhvetemel fra Det Glutenfrie Verksted
- 2 ss olje
- litt smør eller olje til steking

Dette gjør du:

1. Pisk eggene med salt og vann. Tilsett melk/ plantebasert og bland inn bokhvetemelet. Rør så inn oljen lett til slutt.
2. La røra stå og svulle ca 30 min før du smelter litt smør/ olje i stekepannen, heller i røre og steker.
3. Disse pannekakene serverte vi til dessert med oppskåret banan og fersken, hakkete nøtter og litt honning dryppet over. Fantastisk deilig!





BRØD & SØT GJÆRBAKST

Boller

De beste glutenfrie bollene baker du selv! Og vi har gjort det enkelt for deg med vår nye Bollemiks. Kesam, melk og smør kan enkelt byttes ut med et plantebasert eller laktosefritt alternativ. Oppskriften gir 7 store boller.

Dette trenger du:

- 1 pose Bollemiks fra Det Glutenfrie Verksted
- 20 g smeltet smør
- 150 g kesam (½ boks)
- 200 g melk (2 dl)
- ½ pk gjær (fersk eller tørr)

Dette gjør du:

1. Smelt smør og bland inn kesam og melk. Varm opp væsken til fingerlunken og løs opp gjæren.
2. Ha Bollemiksen i en stor bakebolle og tilsett væsken. Elt deigen i 5-10 min.
3. Ta deigen ut av bakebollen, del i 7 like store emner (ca. 110 g) og form boller. Deigen er litt klissete, så bruk litt mel på benken.
4. Sett bollene på et stekebrett kledd med bakepapir, dekk til og hev i 60-75 min til omtrent doblet i størrelse.
5. Forvarm ovnen til 200°C. Pensle bollene forsiktig med sammenvispet egg (1 ss melk + 1 ts lønnesirup for eggfri) og stek i 12-15 min til gyllen. Nyt!



Eltefritt brød med rødbeter og valnøtter



Eltefritt Brød miksen er en klar favoritt! Den er enkel å blande sammen, nyttig og sunn da miksen også kvalifiserer til nøkkelhullmerket og så er den et perfekt utgangspunkt for små justeringer og tilpasninger - som idag endte i dette saftige, gode brødet med smak og farge fra rødbeter.

Dette trenger du:

- 1 pose Eltefritt Brød miks fra Det Glutenfrie Verksted
- 500 gram ferdig kokte rødbeter (disse kjøper du ferdig kokt eller koker enkelt selv)
- 100 gram valnøtter
- 2 ss honning
- 1 ts salt
- 1/2 ts tørrgjær
- 3,5 - 4 dl vann
- litt ekstra mel (bruk det du har tilgjengelig ellers anbefaler jeg Bokhvetemel)

Dette gjør du:

1. Del rødbetene opp i mindre biter og kjør til en jevn mos ved hjelp av en stavmikser. Tilsett honning og bland inn i mosen.
2. Hell mosen over i en bakebolle og tilsett valnøtter, bakemiks, tørrgjær, salt og vann. Start med 3,5 dl vann og øk mengden opp til 4 dl om du tenker det er nødvendig. Bruk en slikkepott til å blande deigen. Husk at deigen skal være klissete, og ikke for fast.
3. Dekk bakebollen og sett til heving på kjøkkenbenken i 8-12 timer.
4. Strø litt mel på kjøkkenbenken og hell deigen over. Brett deigen lett sammen og tilfør mer mel om du synes den er for løs/ klissete.
5. La deigen heve på kjøkkenbenken, under bakebollen i minimum 45 min.
6. Sett jerngryta med lokk inn i ovnen og sett denne på 250 grader. Ta ut jerngryta, strø litt ekstra mel i bunn, legg deigen i, lag et par riss og sett på lokket. Stekes i 45 min på 250 grader, ta av lokket og skru ned temperaturen til 220 grader og stek videre i ca 25 min.
7. Avkjøles lett på rist.

Eplebrød med kanel og honning

Oppskrift på et saftig glutenfritt brød med epler, kanel og honning. Det perfekte brødet gjennom hele høsten og vinteren med søte eplebiter og varmende kanel. Det smaker fantastisk både som hverdagsbrød eller til kos. Du kan fint bruke mindre gjær, men da må deigen heve lenger.

Dette trenger du:

- 1 grønt eple
- 2 ts kanel
- 1 pose Nistebrød miks fra Det Glutenfrie Verksted
- 1 pk tørrgjær
- 335 g romtemperert vann
- 2 ts flytende honning
- 12 g olivenolje eller smeltet smør

Dette gjør du:

1. Skjær eplene i 1 cm terninger (du kan la skallet være på eller skrelle det) og ha det i en liten bolle. Bland med kanel. Sett til side.
2. Ha Nistebrød miks i en stor bakebolle og bland i gjær. Rør sammen vann, honning og olivenolje eller smeltet smør. Hell væsken i det tørre og bland godt med en slikkepott til du har en sammenhengende deig. Tilsett deretter eplebitene og bland til de er jevnt fordelt i deigen.
3. Ha deigen over på en lett melet benkeplate og form til et rundt brød. Dytt eplebitene som stikker ut inn i deigen. Dryss litt rismel i en hevekurv og legg deigen oppi. Har du ikke hevekurv kan du bruke en bolle med et rent kjøkkenhåndkle i.
4. La deigen heve på kjøkkenbenken i 45-60 minutter. Deigen dobles ikke i størrelse, men du skal se at den har hevet noe og blitt mer luftig.
5. Mens deigen hever setter du ovnen på 230°C med en jerngryte på nest nederste rille. Det er viktig at ovnen forvarmes i minst 30 minutter.
6. Vend deigen forsiktig ut av hevekurven på et stykke bakepapir og lag et kryss på toppen med en snittekniv eller en skarp kniv. Ta ut jerngryten og legg deigen forsiktig oppi. Skru temperaturen ned til 210°C og stek i 20 minutter med lokk og i ca. 40-45 minutter uten lokk. La brødet bli helt avkjølt på en rist.



Klippekrans med mandel- og kanelfyll



Nystekt glutenfri klippekrans, eller kringle, er deilig søt gjærbakst. Perfekt til kaffen og nydelig på kakebordet. Kan fylles med så mangt, men vi fylte den med smør, mandler, sukker og kanel.

Dette trenger du:

Deigen:

- 2 poser Bollemiks Det Glutenfrie Verksted
- 40 g smeltet smør eller plantebasert smør
- 300 g kesam eller soyayoghurt
- 4 dl melk eller plantebasert alternativ
- 1 pk gjær (fersk eller tørr)
- 1 egg eller 1 melk + 1 ss lønnsirup til pensling
- mandelflak til pynt

Fyll:

- 230 g mandler
- 150 g romtemperert smør
- 70 g brunt sukker
- 70 g sukker
- 2 ss kanel
- 1 ss melk eller vann

Melisglasur:

- 50 g melis
- 2-3 ts melk eller vann

Dette gjør du:

1. Smelt smør og bland inn kesam og melk. Varm opp væsken til fingerlunken og løs opp gjæren (hvis du bruker fersk gjær).
2. Ha Bollemiks (og tørrgjær hvis du bruker) i en stor bakebolle og tilsett væsken. Elt deigen godt i 5-10 min.
3. I mellomtiden lager du fyllet. Mal mandlene i en foodprosessor eller blender. Bland de malte mandlene sammen med mykt smør, sukker, brunt sukker, kanel og melk/vann i en bolle.
4. Ta deigen ut av bakebollen og kjevle den ut til en rektangel på 58x34 cm. Deigen er litt klissete, så bruk litt mel på benken.

5. Fordel fyllet jevnt utover deigen og rull sammen til en pølse fra langsiden. Flytt pølsen til en bakeplate dekket med bakepapir og form den til en ring.
6. Bruk en skarp kniv til å lage dype snitt med 3-4 cm mellomrom. Ikke skjær helt gjennom deigen. Legg skivene vekselvis ut til hver side.
7. Dekk til og hev i 60-75min til deigen har omtrent doblet i størrelse.
8. Mens deigen hever, forvarmer du ovnen til 200°C. Pensle deigen forsiktig med sammenvispet egg (eller melk og lønnesirup for eggfri), dryss over mandelflak og stek midt i ovnen i ca. 20 minutter til gyllen.
9. La kransen avkjøle helt før du pynter den med melisglasur. For å lage melisglasur blander du sammen melis og 1-2 ss melk/vann i en liten bolle til en passe tykk glasur. Ringle over kransen før servering.



Horn med sesamfrø

Lyse horn med sesamfrø som kan spises når som helst, enten som de er eller med noe godt på. Fine å ha med på tur eller i matpakken. Oppskriften gir 8 horn.

Dette trenger du:

- 1 pose Focaccia miks fra Det Glutenfrie Verksted
- 1 pose tørrgjær eller 1/2 fersk gjær
- 3,5 dl fingerlunkent vann
- 150 gram kesam/ laktosefri eller soyayoghurt fungerer også om du må bake laktose eller melkefritt)
- 20 gram smeltet smør
- 1 egg til pensling (ikke nødvendig)
- Sesamfrø
- litt ekstra glutenfritt mel til utbaking

Dette gjør du:

1. Sett ovnen på 200 C etter heving.
2. Følg fremgangsmåten på posen, men bytt andel olje med smør (bruk gjerne flytende melange). La deigen heve i min 30 i bakebollen.
3. Finn frem bakematte, eller ha litt ekstra mel på kjøkkenbenken og form deigen med hendene før du kjevler ut til en rund leiv.
4. Del opp i 8 "pizzastykker" med en pizzaskjærer og rull sammen til horn. Sett hornene på et stekebrett kledd med bakepapir.
5. La heve i 30-40 minutter, pensle med sammenpisket egg og strø på sesamfrø.
6. Stekes midt i ovnen i ca. 25 min.
7. Avkjøles på rist.

Tips! Her er det like lurt å doble oppskriften med en gang.

Tips! Bruk samme deigen til å bake horn med feks skinke og ost.





Kanelboller med eple

En miks, mange muligheter!! Bolle miksen er redningen, og denne dagen ble det en fantastisk god kombinasjon med epler fra naboen (epleslang er lov ;)) Oppskriften gir ca. 10 store, saftige boller.

Dette trenger du:

Deigen:

- 2 poser Bolle miks fra Det Glutenfrie Verksted
- 1,5 ts kardemomme
- 1 pk fersk gjær
- 300 gram = 1 boks kesam (eller soya yoghurt for melkefritt)
- 40 g smeltet smør
- 4 dl melk

Til fyll:

- 5-6 epler
- 60 gram smør
- 60 gram rårørsukker
- 2-3 ss kanel
- 100 gram mykt smør
- Egg til pensling (ikke nødvendig)
- Svensk perlesukker til pynt (ikke nødvendig)

Til glasur:

- melis
- melk eller vann (blander du melis med melk får du en hvitere glasur enn om du blander ut med vann)

Dette gjør du:

1. Følg fremgangsmåten på baksiden av posen. NB! Husk at yoghurt/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. Mens deigen hever forbereder du eplefyllet; skrell eplene kun om du tenker det er nødvendig, smelt smør og fres eplebitene

noen minutter. Dryss så over sukkeret og la det surre noen minutter til eplene er møre.

4. Bland mykt smør og kanel sammen.

5. Kjevle ut en rektangulær lei og smør kanel og smørblandingen utover leiven før du fordeler eplefyllet på.

6. Rull deigen sammen til en lang pølse og del opp 10 like store biter

7. Kle en liten langpanneform med bakepapir, legg på snurrene og sett til ny heving ca 30 min.

8. Sett ovnen på 210 grader.

9. Pensle med egg og strø på perlesukker før du setter til steking i ca 25 min.

10. Avkjøles på rist og pyntes enkelt med melisglasur om du vil.



Halloween søte boller

Oktober og Halloween! Lag disse søte og knallgode bollene som ser ut som gresskar. Søte både til pynt og som bakst. Oppskriften gir 10 boller.

Dette trenger du:

Deigen:

- 1 pose Bolle miks fra Det Glutenfrie Verksted
- 150 gram kesam/ soyayoghurt
- 2 dl melk/ plantebasert
- 20 gram smeltet smør
- 1 pakke gjær (fersk eller tørr)
- 2 ts gurkemeie

Rød saus:

- Jordbær eller bringebær fryste eller ferske som kjøres til saus i en blender/ stavmikser.

Dette gjør du:

1. Følg fremgangsmåten på baksiden av bakemiksen* og tilsett i tillegg 2 ts gurkemeie. Prøv deg gjerne frem med mengden gurkemeie så du får ønsket farge.
2. La deigen heve i bakebollen og finn frem hyssing og en saks.
3. Dekk stekeplaten med bakepapir og del deigen opp i ca 10 like emner. Trill til boller og følg så fremgangsmåten du ser i karusellen.
4. Knyt hyssingen fast og sett til ny heving, ca 30 min mens ovnen varmes til 210 C. Ikke knyt hyssingen for stram da bollene vil heve ytterligere.
5. Pensles med sammenpisket egg og stekes i ca 15 min til bollene har en gylden fin farge. Klipp av hyssingen og la bollene avkjøle.
6. Og vil du tilføye litt sunn dramatikk lager du en frisk bringebær- eller jordbærsaus som du dypper bollene med. Det lager du enkelt ved å mose bærene med en blender og dypper bollene i/ heller over.

* Disse kan du fint også bake eltefrie ved å redusere mengden gjær til 1 ts og la deigen heve over natten. Husk da at alle ingredienser tilsettes kalde - uten oppvarming.



Sjokoladesnurrkake med ristede hasselnøtter

Sjokoladesnurrkake er kanskje noe av det deiligste du kan bake om du er fysen på gjærbakst og sjokolade! I tillegg er denne ganske gøyale å bake, og om du vil kan du bake denne både eltefri og vanlig. Forskjellen er at om du baker eltefritt, eller kaldheving, trenger du mindre gjær men lengre tid.

Dette trenger du:

- 2 poser Bolle miks fra Det Glutenfrie Verksted
- 1 pk fersk gjær (eller 1 ts tørrgjær ved heving over natten)
- 300 gram = 1 boks Kesam original (alternativt soyayoghurt)
- 40 g smør
- 4 dl melk
- 1/2 boks Nugatti eller Nutella*
- En neve hasselnøtter (kan droppes ved allergi)
- Egg til pensling (ikke nødvendig)
- Melis til dekor

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. Baker du eltefritt så følger du samme fremgangsmåte men tilsetter alle ingrediensene kalde og du bruker kun 1 ts tørrgjær. Blandes godt sammen før du dekker bakebollen med plast og lar den stå over natten.
2. Hasselnøttene kan du riste lett i en varm stekepanne. Når det tynne skallet løsner har du nøttene over i et kjøkkenhåndkle, knyt dette sammen og rist nøttene godt slik at mest mulig av det løse skallet slipper. Hakk så nøttene i passe biter.
3. La deigen heve godt, gjerne 1 time, i bakebollen. I mellomtiden finner du frem silikonmatte, kjevle og nugatti/ nutella.



Alternativt bruker du bare litt ekstra glutenfritt mel om du ikke har silikonmatte.

4. Legg deigen på silikonmatten og elt litt sammen før du bruker kjevla til å kjevle ut et rektangel. Deigen skal være enkel å jobbe med, men opplever du den litt vel klissete så tilsetter du et lite dryss ekstra glutenfritt mel til utbaking.

5. Smør på nugatti.

6. Rull så deigen sammen på langs. Skjær opp deigen i like biter, 3-4 cm tykke.

7. Kle en rund bakeform 24-26 cm med bakepapir og start med å sette en bit i midten og så jobbe deg utover.

8. Sett til ny heving, ca 45 min.

9. Pensle med sammenpisket egg (ikke nødvendig) og strø de hakkede hasselnøttene på toppen.

10. Stek i ca 20-25 min på 200 C.

11. Lag melisglasur og dekorer snurrene med glasur og ristede hasselnøtter.



Protein bagels

Supergode, raske proteinbagels ferdig på under en time! Perfekt til frokost og matpakken. Både havremel og bokhvetemel har et høyt innhold av protein og fiber, noe som bidrar til et stabilt blodsukker og du holder deg mett lenger. Cottage cheese binder deigen sammen og bidrar til å øke proteininnholdet ytterligere. Denne oppskriften gir 6 bagels.

Dette trenger du:

Deigen:

- 150 g Havremel fra Det Glutenfrie Verksted
- 100 g Bokhvetemel fra Det Glutenfrie Verksted
- 10 g fiberhusk
- 12 g bakepulver
- ¼ ts salt
- 400 g cottage cheese (1 stor boks)

Topping:

- 1 sammenvispet egg eller vann, til pensling
- Frø og/eller krydder til topping, f.eks. sesamfrø, valmuefrø eller Everything bagel-krydder

Dette gjør du:

1. Forvarm ovnen til 190°C over- og undervarme. Kle et stekebrett med bakepapir.
2. Ha havremel, bokhvetemel, fiberhusk, bakepulver og salt i en bakebolle og bland godt.
3. Tilsett cottage cheese og rør med en slikkepott til du har en smuldrete deig.
4. Elt deigen deretter i bollen med hendene i ca. 2-3 minutter til du har en sammenhengende fast deig. Det skal ikke være igjen store biter cottage cheese.
5. Ha deigen over på en benkeplate og del i 6 like store emner på ca 112 g hver. Form til boller, klem litt flat og lag et hull i midten som du utvider til ca. 4 cm til du har den klassiske bagelformen.
6. Legg alle bagelsene på stekebrettet og pensle toppen med vann eller sammenvispet egg. Dryss med ønsket frø og/eller krydder.
7. Stek midt i ovnen i 26-30 minutter. Avkjøles på rist. Server med ditt favorittpålegg og nyt!





Sjokolade babka

Sjokolade Babka fylt med en myk, deilig sjokolade og daddelblanding.

Dette trenger du:

Deigen:

- 1 pose Bolle miks fra Det Glutenfrie Verksted
- 350 ml kokosmelk fet/ melk
- 25 gram fersk gjær
- 20 gram kokosolje/ smør

Til fyllet:

- 175 gram medjool dadler (uten sten)
- 30 ml vann
- 35 gram kokosolje
- 30 gram kakaopulver
- $\frac{3}{4}$ ts kaffepulver + 1 ts varmt vann
- $\frac{1}{2}$ ts vaniljepulver
- Bittelitt havsalt

Dette gjør du:

1. Smelt kokosolje i en kjele på svak varme. Tilsett så kokosmelk og bland sammen. Løs opp gjæren i den lunkne væsken.
2. Ha blandingen over i en kjøkkenmaskin og tilsett Bollemiks. Blandes godt, 5-10 min ved hjelp av k-spade. La så deigen stå til heving ca. 60 min.
3. I mellomtiden lager du sjokoladefyllet enkelt ved at du blander alle ingrediensene i en blender og kjører det sammen til du har en fin «krem».
4. Ha litt mel på kjøkkenbenken og rull ut deigen til en leiv på ca. 40x35 cm. Fordel fyllet utover leiven, og la det være ca. 1 cm uten fyll på kantene. Rull deigen tett sammen og la skjøten være i bunn. Bruk en skarp kniv og del deigen i to. Twist deigen sammen, finn frem en brødform, kle denne med bakepapir og legg deigen i. La heve i ca. 45 min mens ovnen varmes opp til 180 C.
5. Stekes i 40-45 min til overflaten har fått en fin brun og gylden farge. Avkjøles på rist, og pensle gjerne med et lite strøk med lønnesirup på toppen før servering.

The background is a warm, light orange and cream color with soft, watercolor-like washes. Numerous autumn leaves in shades of yellow, orange, and red are scattered across the page, some appearing to fall from the top and bottom edges. The text is centered in a dark brown, serif font.

KAKE & SMÅBAKST

Turkjets med ingefær og chili

Disse kjeksene med en varmende ettersmak av ingefær og chili er perfekte til høstens turer. Søte og sprø med en spennende smakskombinasjon – disse blir garantert en ny favoritt! Oppskriften gir 20 kjeks.

Dette trenger du:

Kjeks:

- 225 g (½ pose) Monicas rundstykker bakemiks
- 100 g (klarnet) smør eller kokosolje, mykt
- 90 g rårørsukker
- 1 ts bakepulver
- 3-4 ts malt ingefær*
- ¼-½ ts chili pulver*
- 60 ml (plantebasert) melk

Pynt:

- 150 g mørk sjokolade
- hakkede nøtter

*Juster mengden ingefær og chili etter hvor sterk smak du liker.

Dette gjør du:

1. Kle to stekebrett med bakepapir og sett ovnen på 175°C, over- og undervarme.
2. Bland rårørsukker og smør/kokosolje og rør til du har en lys og luftig "smørkrem".
3. Tilsett de resterende ingrediensene. Bland godt til du har en fast, men klissete deig.
4. Form til kuler på ca. 25 g hver som legges på stekebrettet. Press kulene litt flate. Deigen flyter noe utover, så la det være 5-6 cm mellom kjeksene.
5. Stek kjeksene midt i ovnen i 14-15 minutter til de er gyldne. Avkjøles i ca. 10 min på stekebrettet før du legger dem over på rist for å avkjøle helt. De blir hardere når de kjøles ned.
6. Smelt sjokoladen i vannbad. Når kjeksene er helt avkjølt, dypper du halve kjeksene i sjokoladen og strør på hakkede nøtter. Velg den sjokoladen og de nøttene du liker best. Legg kjeksene på et bakeark til sjokoladen har stivnet. Oppbevares i en tett kakeboks.



Donuts med eplemost og kanel

Donuts stekt i ovn med sesongens epler og nydelig smak av høst. Disse kan enkelt lages veganske ved å bruke kokosolje i stedet for smør. Disse er laget med hirsemel, som har en mild og søt smak, og er en næringsrik og anvendelig kornsort. Oppskriften gir 6 donuts.

Dette trenger du:

Donuts:

- 100 g eplemost
- ½ ts fiberhusk
- 40 g eplemos
- 80 g lønnesirup
- 30 g kokosolje eller smør
- 80 g Hirsemel fra Det Glutenfrie Verksted
- 25 g Bokhvetemel fra Det Glutenfrie Verksted
- 30 g potetmel
- 25 g mandelmel
- ½ ts natron
- 1 ts bakepulver
- ¼ tsp salt
- ¾ tsp vaniljepulver
- ¾ ts kanel
- ½ ts muskatnøtt
- ½ ts ingefær
- ¼ ts nellik

Pynt (valgfritt):

- 20 g smeltet kokosolje eller smør
- 20 g rørsukker eller kokossukker
- ½ ts kanel

Dette gjør du:

1. Sett ovnen på 180 °C. Smør en donutform* med litt kokosolje/smør.
2. Ha eplemost og fiberhusk i en bakebolle og visp sammen. Sett til side i 5-10 min.
3. Tilsett eplemos, lønnesirup og smør og bland godt.
4. I en annen bolle blandes hirsemel, bokhvetemel, potetmel, mandelmel, natron,

bakepulver, salt, vanilje og krydder. Ha det tørre i bollen med det våte og rør deigen raskt sammen. Det er viktig at du ikke rører mer enn det som akkurat er nødvendig for å få deigen blandet.

5. Fyll deigen i formene ved hjelp av en sprøytepose eller en skje og stek kakene midt i ovnen i 15-17 minutter, til de er gjennomstekte. Avkjøl i formen i 5 minutter, deretter tas kakene ut av formen og legges på rist.

6. Smelt smøret/kokosoljen. Bland sukker og kanel på en liten tallerken. Pensle litt smør/kokosolje enten kun på toppen eller begge sidene av kakene og dypp deretter i kanelsukkeret.

7. Donutene er best helt ferske når de fortsatt er lunkne.

*Vi kjøpte vår donutform på @slikkepott.no



Kikertblondies

Oppskrift på seige og søte kikertblondies, et sunnere alternativ til en kakefavoritt. Blondies er en lys versjon av brownies. Ikke la deg skremme av kikerter i røren, denne kaken er helt fantastisk god! Kikertene gjør kaken ekstra saftig og næringsrik uten at det går på bekostning av smaken.

Dette trenger du:

- 1 boks kikerter (230 g drenert vekt), skylt
- 60 g yoghurt eller plantebasert alternativ
- 40 g smeltet kokosolje (evt. rapsolje eller annen nøytral olje)
- 40 g Havremel fra Det Glutenfrie Verksted
- 150 g hvitt sukker, kokossukker eller brunt sukker (eller en blanding)
- 1 ts bakepulver
- ¼ ts natron
- ½ ts vaniljepulver eller 1 ts vaniljeekstrakt
- ¼ ts salt
- 85 g mørk sjokolade, hakket

Dette gjør du:

1. Sett ovnen på 180 grader, over- og undervarme. Kle en bakeform på 20x20 cm med bakepapir.
2. Ha alle ingredienser utenom sjokoladen i en foodprosessor og kjør til du har en jevn røre. Bland så inn hakket sjokolade med en slikkepott. Du kan spare noe av sjokoladen til å fordele over toppen.
3. Ha røren over i bakeformen og jevn ut. Fordel eventuelt de resterende sjokoladebitene over toppen.
4. Stek i midten av ovnen i 30 minutter. Avkjøl i formen og skjær i biter. Nyt!

Disse holder seg fint i kjøleskapet i opptil 5 dager i en lufttett boks.



Smuldrepai med epler

Smuldrepai med epler er en favoritt på høsten. Den tar under en time å lage og passer perfekt som dessert eller bare noe godt til kaffen. Denne smuldrepaien har vi laget med vår nyhet Monicas Ekornbrød som inneholder masse frø, kjerner og nøtter og dermed gjør den ekstra sprø, og næringsrik. Server gjerne med pisket krem, vaniljesaus eller vaniljeis.

Dette trenger du:

Eplefyll:

- 5 epler
- 40 g sukker eller kokossukker
- 1 ts kanel
- ½ ts vaniljepulver
- ½ ts ingefær
- ¼ ts muskatnøtt

Smuldre-topping:

- 225 g (½ pose) Monicas Ekornbrød fra Det Glutenfrie Verksted
- 75 g sukker eller kokossukker
- 75 g smør, kaldt, i terninger

Dette gjør du:

1. Forvarm ovnen til 190°C, over- og undervarme.
2. Skrell og rens eplene og skjær de i smale båter.
3. Bland eplene sammen med sukker, kanel, vaniljepulver, ingefær og muskatnøtt.
4. Ha eplebitene over i en paiform eller annen ildfast form.
5. Ha bakemiksen, sukker og smør i en bakebolle og smuldre med fingrene. Dryss blandingen jevnt over eplebitene.
6. Stek smuldrepaien på nest nederste rille i ovnen i ca. 35–40 minutter til toppen er gyllen og eplene er myke. Serveres varm eller lun, gjerne toppet med vaniljesaus, pisket krem eller vaniljeis.

Galette med pære og hasselnøttkrem

Høst betyr norsk frukt på sitt aller beste. Pærer er best å spise når de er litt harde og krispy - men etter noen minutter i ovnen blir de ekstra søte og nesten enda bedre.

Dette trenger du:

Paibunn:

- 1 pose Pai bunn miks fra Det Glutenfrie Verksted
- 80 gram romtemperert smør
- 1 egg
- 4-6 ss vann
- 60 gram melis

Fyll:

- 3 pærer
- 150 gram kesam
- 40 gram malte hasselnøtter
- 60 gram sukker
- 1 ts Maismel fra Det Glutenfrie Verksted
- 2-3 ss melk/ havremelk
- en håndfull hasselnøtter grovt hakket til pynt
- 2 ss rårørsukker

Dette gjør du:

1. Sett oven på 220 ° C
2. Lag deigen som anvist på pakken, men du slipper å legge deigen kaldt så det punktet kan du hoppe over.
3. Finn frem to bakeark og legg deigen på det ene bakepapiret og legg det andre oppå. Bruk så en kjevle til å kjevle deigen jevn utover som en sirkel.
4. Bland kesam, malte hasselnøtter, sukker, maismel, og melk/ plantebasert sammen og fordel kremen jevnt utover bunnen. Ikke fyll bunnen helt ut til kanten med krem, men la det være igjen ca 5 cm.
5. Del pærene i to, ta ut kjernen og skjær i tynne skiver. Fordel pæreskivene utover bunnen. Brett så kanten inn og pensle lett med litt melk/ plantebasert. Bland resten av hasselnøttene med rårørsukker og dryss dette over galetten.
6. Stekes i 25-30 min. Følg med på tiden - når kantene har fått en fin gylden farge er den ferdig stekt.
7. Avkjøles lett på bakerist og nytes gjerne mens den er lunken. Server gjerne med litt is eller vaniljekesam.



Cookies med revet gulrot og eple

Denne oppskriften har jeg også delt i boka "Et glutenfritt kjøkken" og den har blitt en gjenganger her i Verkstedet. Den kan varieres i det uendelige med alt fra revet gulrot og eple som her, eller med sjokoladebiter, nøtter, eple og kanel, tørket frukt. Denne varianten med revet gulrot og eple er nesten så sunn at den passer like godt i matpakken som til frokost! Oppskriften gir 12 kjeks.

Dette trenger du:

- 180 gram glutenfri havregryn
- 100 gram råørsukker
- 60 gram Maismel økologisk
- 60 gram Rismelfullkorn økologisk
- 2 ts vaniljesukker
- 1/2 ts havsalt
- 150 gram mykt smør
- 1 egg
- 1 gulrot, revet
- 1 eple revet

(bruk helst økologisk eple og gulrot så slipper du å skrelle)

Dette gjør du:

1. Sett ovnen på 190 C.
2. Vei opp alle de tørre ingrediensene og bland i en bakebolle. Knus gjerne havregrynene litt med hendene. Tilsett så mykt smør, egg, revet gulrot og eple.
3. Bland alt godt i kjøkkenmaskinen, eller bruk hendene. Bruk en spiseskje til å porsjonere deigen med, og form til flate kaker med hendene. Legg dem på et stekebrett kledd med bakepapir.
4. Stek i ca 12-15 min. Avkjøles på rist.

Tips! Oppbevares i en tett kakeboks eller ha noen stående fremme i en fin skål.

Turkjets

Hva er bedre enn hjemmelagde kjeks til å ha med seg på tur i høstværet? Det er enkelt å lage og gir deg glede og energi på turen. Her har vi brukt en av våre nyeste bakemikser, Monicas rundstykker. Den er proppfull av gode næringsstoffer og kan i tillegg til å bli rundstykker, bli til disse knasende gode kjeksene. Oppskriften gir 12 kjeks.

Dette trenger du:

- 225 g (½ pose) Monicas rundstykker bakemiks
- 1 ts bakepulver
- 60 ml (plantebasert) melk
- 120 g tahini
- 80 g lønnesirup
- 50 g tørkede tranebær, grovhakket
- 60 g mørk sjokolade

Dette gjør du:

1. Kle et stekebrett med bakepapir og sett ovnen på 175 °C, over- og undervarme.
2. Ha bakemiks og bakepulver i en bakebolle og bland sammen.
3. Tilsett tahini, lønnesirup, melk og tranebær. Bland godt til du har en klissete deig. La deigen hvile i ca. 5 min.
4. Form til kuler på 44-45 g hver (for 12 kjeks) som legges på stekebrettet. Press kulene ned til runde kjeks på ca. 8 cm i diameter. Deigen flyter ikke utover, så de kan legges ganske tett.
5. Stek kjeksene i 16-18 minutter til de er gyldne. La kjeksene avkjøle i ca. 10 min på brettet før du legger dem over på rist for å avkjøle helt. De blir hardere når de kjøles ned.
6. Smelt sjokoladen. Når kjeksene er helt avkjølt, dypper du bunnen i sjokoladen. Du kan også bruke en teskje til å fordele sjokoladen over bunnen. Legg kjeksene med sjokoladesiden opp til sjokoladen har stivnet.

Oppbevares i en tett kakeboks.



Eplekake



En saftig og smakfull eplekake med fullkorn rismel, havremel og hirse mel. Det brunede smøret gir kaken en deilig, nøtteaktig smak som passer perfekt sammen med eple og kanel. Verdt en bakst nå som de norske eplene er på sitt beste.

Dette trenger du:

Kake:

- 3 store epler
- 125 gram smør
- 1 vaniljestang
- 125 gram Rismel fra Det Glutenfrie Verksted
- 115 gram Havremel fra Det Glutenfrie Verksted
- 60 gram Hirsemel fra Det Glutenfrie Verksted
- 1 ts fiberhusk
- 2 ts bakepulver
- ½ ts natron
- ¾ ts salt
- 100 gram sukker
- 2 egg
- 80 ml kesam/ creme fraiche

Topping:

- 2 ss sukker
- ½ ts kanel
- 30 gram hakkede hasselnøtter

Dette gjør du:

1. Sett ovnen på 180 °C og kle bunnen av en rund kakeform, ca. 20 cm, med bakepapir.
2. Smelt smøret i en liten kjele på middels varme. La det fortsette å stå på varmen til det begynner å skumme og etter hvert får en gyllenbrun farge og en tydelig nøtteaktig duft. Følg godt med mot slutten slik at smøret ikke brenner seg.
3. Del vaniljestangen på langs og skrap ut frøene. Ha vaniljefrøene i det brunede smøret og sett det til side slik at det får avkjøle seg litt.

4. Skrell eplene. Skjær det ene eplet i små terninger som skal vendes inn i røren. Del de to andre eplene i to, fjern kjernehus og eventuelt stilk og del i tynne skiver til toppen av kaken.
5. Bland så alt det tørre; risemel, havremel, hirsemel, fiberhusk, bakepulver, natron og salt i en bolle.
6. Visp sukker og egg lett sammen. Tilsett kesam/ crème fraîche og det brunede smøret, og rør til blandingen er jevn.
7. Ha de tørre ingrediensene i det våte og rør sammen til en jevn røre. Vend til slutt inn epleterningene.
8. Fordel røren i formen og jevn ut overflaten. Legg epleskivene over kaken og trykk de lett ned i røra.
9. Bland sukker og kanel sammen med de hakkede hasselnøttene og dryss over kaken.
10. Stek kaken midt i ovnen i ca. 30-35 minutter, til den er gyllen og gjennomstekt. Sjekk gjerne med en kakepinne mot slutten av steketiden.
11. La kaken avkjøles litt i formen før den tas ut.
12. Server den gjerne lun – akkurat som den er, eller med litt crème fraîche, kesam eller vaniljeis.

God fornøyelse!

