



GLUTENFRI SURDEIG

GLUTENFRIE OPPSKRIFTER
LAGET MED SURDEIG

Glutenfri surdeig

Surdeigsbakst har blitt mer og mer populært de siste årene, men du tenker kanskje at det er helt umulig å lage glutenfri surdeig? Baking med surdeig er ikke et nytt fenomen, og det er fullt mulig å få til glutenfri surdeigsbakst! Surdeigsbaking er faktisk den opprinnelige måten å bake brød på.

For å bake med surdeig trenger du en surdeigsstarter. Den består av (glutenfritt) mel og vann som fermenteres over tid i romtemperatur. Det er en gjæringsprosess som skjer ved hjelp av villgjær som finnes naturlig i mel, og luft som samarbeider med melkesyrebakterier fra melet. Disse mikroorganismene danner en symbiotisk starterkultur.

Ved å gi mikroorganismene næring, luft og riktig temperatur, vil de øke i antall og etter hvert bli til en surdeigsstarter som du kan bake med. Startkulturen (det vil si mikroorganismene i denne) holdes i live ved å mate den jevnlig.



Mange av oppskriftene er et resultat av samarbeide med Rebecca aka *@sourdoughwithrebecca*. Glutenfritt, og uten gjær, kan fort bli dobbelt opp med prøvelser. Men har du først lykket med surdeig så er mulighetene mange! I dette oppskriftshefte deler jeg mine beste oppskrifter med surdeig. Oppskrift og fremgangsmåte på å lage din egen glutenfrie surdeigstarter finner du på <https://www.detglutenfrieverksted.no/>.

God fornøyelse!

Lucia

Focaccia med surdeig

Dette trenger du:

Aktiv surdeigsstarter:

100 g surdeigsstarter

100 g vann

50 g **Rismel fullkorn***

50 g Hirsemel (kan kjøre

Hirseflak* i blender til et
fint mel)

Focaccia:

300 g aktiv surdeigsstarter

350 ml vann

25 g olivenolje

1 pose **Focaccia miks***

Topping (valgfritt):

ekstra virgin olivenolje

kalamata oliven

fersk rosmarin

maldonsalt

*fra Det Glutenfrie Verksted

Dette gjør du:

1. Mat surdeigsstarteren i minst 5 timer før du skal sette deigen, slik at du har mengden surdeigsstarter som er angitt i oppskriften. Til denne oppskriften trenger du 300 g, så da blander du sammen 100 g surdeigsstarter med 100 g vann, 50 g fullkorn rismel og 50 g hirsemel i et glass. Legg lokket løst på og la den stå i romtemperatur i 5-8 timer. Den er bakeklar når den har økt 70-100% i størrelse og har masse bobler.

2. Bland sammen den bakeklare surdeigsstarteren, vann og olivenolje. Tilsett focaccia-miksen og elt godt med en tresleiv i 5-6 minutter (eller bruk kjøkkenmaskin). Du skal nå ha en blank og smidig, litt løs og klissete deig.

3. Smør en 26 cm stekepanne i støpejern (eller en 26x20 cm ildfast form) med litt olivenolje og hvelv deigen oppi. Fukt hendene og press deigen jevnt utover. Dekk til med et fuktig kjøkkenhåndkle og la focacciaen heve på et lunt sted i 3-5 timer. Den skal heve noe, men vil ikke doble i størrelse.
4. Forvarm ovnen til 220 °C. Hell god olivenolje over focacciadeigen og bruk fingertuppene til å lage små groper i overflaten. Dryss over oliven, maldonsalt og rosmarin.
5. Stek focacciaen midt i ovnen i 35 minutter. Avkjøl på rist i 30 minutter før du skjærer i den. Nyt!



Sitronvafler med overskudd starter

Dette trenger du (10 vafler):

150 g surdeig starter
3 dl melk/plantemelk
4 ss sitronsaft
2 ss sitronskall
60 g lønnesirup/sukker
75 g **Bokhvetemel***
75 g **Havremel***
2 ss valmuefrø
2 ts bakepulver
½ ts vaniljepulver
¼ ts havsalt
15 g smeltet kokosolje/smør

*fra Det Glutenfrie Verksted

Sitronyoghurt:

240 g yoghurt/kokosyoghurt
naturell
1 ss sitronskall
2 ts sitronsaft

Topping:

friske blåbær
honning

Dette gjør du:

1. Bland sammen de våte ingrediensene (utenom kokosolje/smør) og tilsett de tørre. Visp røren til den er jevn. Bland inn smeltet kokosolje/smør til slutt.
2. La røren svulle i 30 minutter før du steker. Stek i vaffeljern til vaflene er sprø (2-3 minutter avhengig av vaffeljernet). Avkjøles på rist mens du lager sitronyoghurt.
3. Bland sammen yoghurt, sitronskall og sitronsaft. Server de nystekte vaflene med frisk sitronyoghurt, friske blåbær og eventuelt litt honning. Nyt!



Surdeigsbrød

Dette trenger du:

Oppfrisket surdeigsstarter:

100 g surdeigsstarter

100 ml vann

30 g **Bokhvetemel***

30 g **Fullkorn rismel***

40 g **Havremel***

Surdeigsbrød:

300 g oppfrisket

surdeigsstarter

20 g fiberhusk

300 ml vann

5 g extra virgin olivenolje

100 g **Havremel***

60 g **Bokhvetemel***

60 g **Fullkorn rismel***

80 g potetmel

10 g havsalt

*fra Det Glutenfrie Verksted

Oppskriften er utviklet av

@sourdoughwithrebecca

Dette gjør du:

1. Lag oppfrisket surdeigsstarter ved å blande sammen surdeigsstarter og vann i et glass eller en bolle som rommer minst 500 ml. Ha i mel og bland godt. Dekk til og sett et lunt sted i 6-9 timer til du ser masse bobler og starteren har vokst ca. 50-75 %. Den er klar når den er kuppelformet på toppen, eller så vidt har begynt å falle sammen i midten.
2. Visp sammen vann, olivenolje og fiberhusk. Fortsett å visp til det ikke er noen klumper igjen og blandingen begynner å tykne. La stå i 10-15 minutter.
3. Tilsett den oppfriskede surdeigsstarteren og bland godt sammen.

4. Tilsett mel og salt og kna deigen godt i 4-6 minutter. Deigen vil være litt klissete.
5. Ta deigen ut av bakebollen og klem den flat til en firkant. Brett den ene siden mot midten og deretter den andre og rull deigen sammen. Klem sammen kantene og form deigen til et brød.
6. Gjør klar en hevekurv ved å drysse over litt rismel. Legg deigen opp ned i hevekurven og dekk til med et fuktig kjøkkenhåndkle for å unngå at deigen tørker ut.
7. La deigen heve et lunt sted i 4-5 timer eller legg den i kjøleskapet for heving over natten (9-10 timer). Hvis deigen hever i kjøleskapet, setter du den i romtemperatur i 2 timer før den skal i ovnen.
8. Plasser en støpejernsgryte på en rist midt i ovnen og forvarm ovnen på 230 °C i minst 30 minutter.
9. Legg det ferdighevede brødet forsiktig på bakepapir og kutt mønster i brødet. Ta ut støpejernsgryta og legg i brødet (på bakepapiret). Legg lokket på og sett gryta tilbake i ovnen i 25 minutter. Fjern lokket og stek videre i 35 minutter.
10. La brødet bli helt avkjølt før du skjærer i det. Nyt!



Sjokoladekake med overskudd starter

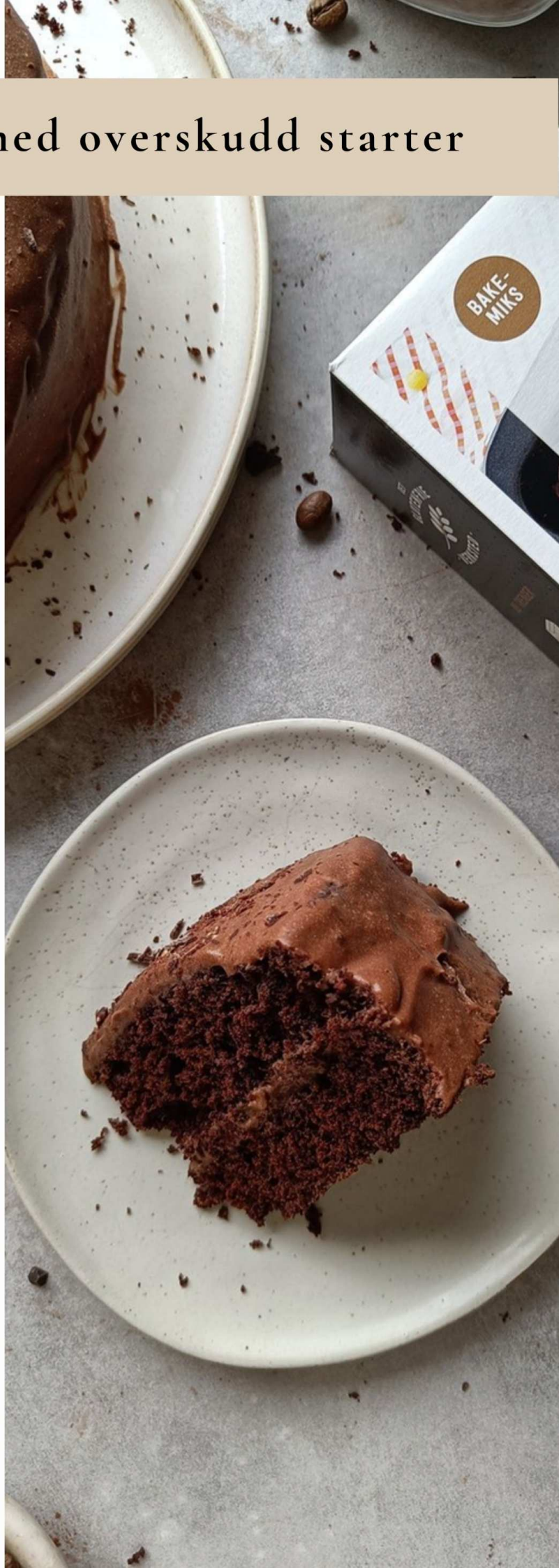
Dette trenger du:

300 g **Sjokoladekakemiks**
fra Det Glutenfrie Verksted
35-45 g kokosblomstsukker
/ råørsukker (avhengig av
hvor søtt du liker det)
6 g kakao
1 ts natron
120 g surdeigsstarter
2 ts eplecidereddik
50 g nøytral olje / smeltet
kokosolje eller smør
200 g kokende vann + $\frac{3}{4}$ ss
kaffepulver (eller 200 g
nytraktet kaffe)

Sjokolade ganache:
170 g sjokolade, hakket
150 g kokoskrem (den tykke
kremen som har stivnet
øverst når kokosmelk har
stått i kjøleskapet)

Dette gjør du:

1. Forvarm ovnen til 180 °C. Kle en 18 cm rund kakeform med bakepapir.
2. Bland sammen sjokoladekakemiks, sukker, kakao og natron i en bakebolle.
3. Tilsett surdeigsstarter, eplecidereddik, olje/smør og kaffen. Visp til du har en jevn røre uten klumper.
4. Hell kakerøren i formen og stek midt i ovnen i 35-40 min. Steketiden vil variere avhengig av størrelsen på kakeformen. Bruk en kakepinne eller en tannpirker for å sjekke om kaken er ferdig. Henger det ikke noe røre igjen på pinnen skal kaken være ferdig.
5. Avkjøl i formen i 15 min før den avkjøles helt på rist.



6. Mens kaken steker lager du ganache. Varm kokoskrem til kokepunktet og ta av kokeplaten. Ha i hakket sjokolade. La det stå i 10 min til all sjokolade har smeltet. Rør til du får en glatt glasur. Hell blandingen over i en bolle og sett i kjøleskapet i ca. 2 timer.

7. Ganachen skal nå ha konsistens som Nutella. Pisk den i noen min til den har en luftig konsistens.

8. Når kaken er avkjølt, deler du den i to like deler. Fordel ca. en tredjedel av ganachen mellom lagene, og bre resten over hele kaken. Nyt!





Polarbrød med surdeig

Dette trenger du:

Bakeklar surdeigsstarter:

50 g aktiv surdeigsstarter

100 g romtemperert vann

80 g **Rismel fullkorn***

20 g **Havremel***

Polarbrød:

380 g vann

24 g fiberhusk

25 g honning

250 g bakeklar

surdeigsstarter

90 g **Havremel***

50 g **Hirseflak***

60 g **Maismel fullkorn***

60 g **Rismel fullkorn***

90 g potetmel

1 ss bakepulver

9 g havsalt

45 g (klarnet) smør eller olje
(røres inn til slutt)

*fra Det Glutenfrie Verksted

Oppskriften er utviklet av
@sourdoughwithrebecca

Dette gjør du:

Lag en bakeklar surdeigsstarter:

1. Vei 50 gram aktiv surdeigsstarter i et rent glass, tilsett deretter 100 g vann og rør sammen.

2. Tilsett så 80 gram fullkorn rismel og 20 g glutenfritt havremel. La blandingen stå i varm romtemperatur i 6-8 timer, eller til den bobler og har hevet 70-100%, før du blander den inn i deigen.

Lag deigen:

1. Visp sammen vann og fiberhusk. Fortsett å visp til det ikke er noen klumper igjen og blandingen begynner å tykne. La stå i 10-15 minutter.
2. Tilsett honning og den bakeklare surdeigsstarteren og bland godt sammen. Tilsett mel, hirseflak og havsalt og elt til du har en jevn deig. Ha i smør/olje og elt i et par minutter til. Deigen skal ikke være veldig klissete og enkel å håndtere.
3. Ha deigen på bakebordet og del den i 12 like store emner (ca 90 g). Trill til boller. Kjevle eller klemme bollene ut til de er ca 10 cm i diameter.
4. Legg brødene på et bakepapirkledd stekebrett. Dekk til med et fuktig kjøkkenhåndkle og la deigen heve i 4-6 timer i varm romtemperatur.
5. Forvarm ovnen på 230 °C i minst 30 minutter. Dryss litt rismel over brødene og lag små hull med en spisepinne eller gaffel. Stekes i 15-18 minutter. Brødene skal få en fin gyllen farge.
6. Avkjøles på rist. Nyt!



Surdeigsbrød med havre og honning

Dette trenger du:

Bakeklar surdeigsstarter:

60 g aktiv surdeigsstarter

120 g romtemperert vann

60 g **Rismel fullkorn***

30 g **Bokhvetemel***

30 g **Havremel***

Brøddeig:

320 g romtemperert vann

22 g fiberhusk

300 g bakeklar surdeigsstarter

26 g honning

90 g **Havremel***

60 g **Rismel fullkorn***

60 g **Bokhvetemel***

90 g potetmel

10 g havsalt

*fra Det Glutenfrie Verksted

Oppskriften er utviklet av
@sourdoughwithrebecca

Dette gjør du:

Lag en bakeklar surdeigsstarter:

1. Vei 60 gram aktiv surdeigsstarter i et rent glass, tilsett deretter 120 g vann og rør sammen.
2. Tilsett så 60 gram fullkorn rismel, 30 g bokhvetemel og 30 g havremel. La blandingen stå i varm romtemperatur i 6-8 timer, eller til den bobler og har hevet 70-100%, før du blander den inn i deigen.

Lag brøddeigen:

1. Visp sammen vann og fiberhusk. Fortsett å visp til det ikke er noen klumper igjen og blandingen begynner å tykne. La stå i 10-15 minutter.



2. Tilsett honning og den bakeklare surdeigsstarteren og bland godt sammen. Tilsett mel og havsalt og elt deigen godt i 5-10 minutter. Deigen vil være litt klissete, det skal være slik.
3. Ha deigen over på en lett oljet overflate og form deigen til et brød som passer til hevekurven din.
4. Dryss litt rismel i hevekurven og legg deigen opp ned i kurven. Dekk til med et fuktig kjøkkenhåndkle for å unngå at deigen tørker ut.
5. La deigen heve enten på et lunt sted i 3-5 timer eller 1 time på et lunt sted og så i kjøleskapet over natt (8-12 timer).
6. Plasser en støpejernsgryte på en rist midt i ovnen og forvarm ovnen på 230 °C i minst 30 minutter.
7. Legg den ferdighevede deigen forsiktig på et stykke bakepapir og lag mønster som ønsket. Bruk sytråd til å markere streker og et barberblad til å lage kutt. Du bør kutte ca 6-10 mm dypt. Ved å lage kutt i deigen kontrollerer du hvor brødet sprekker.
8. Legg deigen forsiktig i støpejernsgryta ved hjelp av bakepapiret. Legg lokket på og sett gryta tilbake i ovnen i 25 minutter. Fjern lokket og stek videre i 45 minutter. Hvis det blir for brunt legger du på et stykke aluminiumsfolie (den blanke siden opp).
9. La brødet bli helt avkjølt før du skjærer i det. God fornøyelse!



Surdeigsrundstykker av Superbrød



Dette trenger du:

475 g vann
60 g aktiv surdeigsstarter
10 g honning (kan sløyfes)
1 pose **Monicas Superbrød**
fra Det Glutenfrie Verksted

Dette gjør du:

1. Ha vann, honning og surdeigsstarter i en bakebolle og bland godt.
2. Tilsett Superbrød miksen og bland godt i 3-5 minutter. Deigen vil være klissete.
3. Dekk til bollen slik at deigen ikke tørker ut og la den heve på kjøkkenbenken i 10-14 timer (avhengig av temperatur). Deigen vil ikke doble i størrelse, men du skal se at den har hevet noe og når du klemmer forsiktig på deigen skal den kjennes luftig ut.
4. Elt deigen godt sammen i 2-3 minutter. Dryss litt mel på kjøkkenbenken, og ha deigen over. Del i 8 like deler (ca. 120 g) og trill til rundstykker. Deigen er klissete, så bruk mel på benken.
5. Kle et stekebrett med bakepapir og legg rundstykkene på. Dekk til slik at rundstykkene ikke tørker ut og etterhev på kjøkkenbenken i 1½ - 2½ timer (avhengig av temperatur). Hvis det er litt kjølig kan du sette rundstykkene i ovnen med kun lyset på. Det gir akkurat nok varme til at surdeigen trives bedre og hever raskere. Rundstykkene vil ikke doble i størrelse, men de skal heve noe. Husk å ta ut rundstykkene før ovnen settes på.
6. Forvarm ovnen til 220°C. Sett en ildfast form (ikke glass) nederst i ovnen. Alternativt kan du bruke dampovn, og skru på full damp.

7. Når rundstykkene har hevet ferdig, pensler du dem med vann og drysser over frø eller havregryn om ønskelig.
8. Hell kokende vann i den ildfaste formen nederst i ovnen og stek rundstykkene i 10 minutter midt i ovnen. Fjern formen med kokende vann (eller skru av dampfunksjonen), skru temperaturen ned til 200°C og stek rundstykkene i 20-22 minutter til.
9. Avkjøl rundstykkene lett før du serverer med godt pålegg og tilbehør.

Nyt!



Belgiske vafler med overskudd starter

Dette trenger du:

- 100 gram surdeigstarter
- 3 dl melk/ plantebasert
- 2 egg
- 25 gram smeltet smør/ flytende melange/ nøytral olje
- 20 gram lønnesirup (kan utelates)
- 75 gram **Bokhvetemel***
- 75 gram **Havremel***
- 2 ss Chiafrø
- 1/2 ts vaniljesukker
- 2 ts bakepulver
- 1/2 ts salt
- 1/2 ts kardemomme

*fra Det Glutenfrie Verksted

Dette gjør du:

1. Vei opp surdeigstarter, tilsett melk og lønnesirup og bland godt sammen i en bakebolle.
2. Tilsett så alt det tørre; bokhvetemel, havremel, chiafrø, vaniljesukker, bakepulver, salt og kardemomme og bland godt sammen. Tilslutt tilsetter du smeltet smør/ nøytral olje.
3. La røra stå i min 30 min før du startet å steke.
4. Avkjøles på rist og nytes med ditt favoritt pålegg, friske bær eller frukt.

God fornøyelse!



Knekkebrød med surdeig

Dette trenger du (til 1 stekebrett):

180 g **Monicas Rundstykker miks** fra Det
Glutenfrie Verksted
120 g surdeigsstarter
(overskudd starter eller
aktiv, boblende starter)
150 g vann
15 g olivenolje
maldonsalt

Dette gjør du:

1. Bland sammen rundstykke miks, surdeigsstarter, vann og olivenolje. La røren stå og sveile i et par minutter, eller la den fermentere opp til 10 timer på kjøkkenbenken. Jo lenger den står, jo surere smak blir det.
2. Kle et stekebrett med bakepapir, og bruk en slikkepott dyppet i litt vann for å få blandingen fordelt jevnt utover stekebrettet. Dypp i vann flere ganger underveis. Strø litt maldonsalt på toppen.
3. Stek knekkebrødene på 150°C varmluft i 15 minutter. Ta ut stekebrettet, og bruk en skarp kniv eller pizzakutter og del opp i passende biter. Sett brettet tilbake i ovnen og stek i 60-70 minutter til. Følg med på slutten. Hvis det er litt ulik tykkelse på deigen, tar du ut de tynneste knekkebrødene når de er ferdige, og lar de litt tykkere steke litt til.
4. Brekk knekkebrødene forsiktig fra hverandre og avkjøl helt på rist. Knekkebrødene oppbevares i tett boks.

God fornøyelse!



Safranbrød bakt på surdeig

Dette trenger du:

Bakeklar surdeigsstarter:

40 g aktiv surdeigsstarter

80 g vann

40 g **Rismel fullkorn***

40 g hirsemel (kjør **Hirseflak*** i
blender til et fint mel)

Safranbrød:

50 g varmt vann

0,5 ts safran

230 g romtemperert vann

12 g fiberhusk

200 g bakeklar surdeigsstarter

50 g honning eller sukker

300 g **Focaccia miks***

25 g (klarnet) smør eller nøytral
olje

3 g salt

Valgfri smakstilsetning:

revet skall til 1 appelsin

60 g rosiner

*fra Det Glutenfrie Verksted

Dette gjør du:

Lag en bakeklar surdeigsstarter:

1. Vei 40 gram aktiv surdeigsstarter i et rent glass, tilsett deretter 80 g vann og rør sammen.
2. Tilsett så 40 gram fullkorn rismel og 40 g hirsemel og rør godt. La blandingen stå i varm romtemperatur i 6-8 timer, eller til den bobler og har hevet 70-100%, før du blander den inn i deigen.

Lag brøddeigen:

1. Knus safrantråder i en morter og hell over 50 g varmt vann. La stå i 10-15 min.



2. Visp sammen safranvannet, romtemperert vann og fiberhusk. Fortsett og visp til blandingen begynner å tykne. La stå i 10 minutter.
3. Tilsett honning/sukker og den bakeklare surdeigsstarteren og bland sammen. Tilsett Focaccia miks, smør/olje og havsalt. Elt deigen godt i 5-10 minutter. Deigen vil være litt kompakt og klissete, det skal være slik. La deigen hvile i 15 minutter.
4. Ha deigen over på en lett oljet overflate og form deigen til et brød som passer til hevekurven din. Bruk litt olje på hendene for å forme deigen.
5. Dryss litt rismel i hevekurven og legg deigen opp ned i kurven. Dekk til med et fuktig kjøkkenhåndkle for å unngå at deigen tørker ut.
6. La deigen heve på et lunt sted i 4-6 timer. Den skal heve noe, men dobler seg ikke i størrelse. Det anbefales ikke å heve denne deigen i kjøleskapet.
7. Plasser en støpejernsgryte på en rist midt i ovnen og forvarm ovnen på 230 °C i minst 30 minutter.
8. Legg den ferdighevede deigen forsiktig på et stykke bakepapir og lag mønster som ønsket.
9. Legg deigen forsiktig i støpejernsgryta ved hjelp av bakepapiret. Legg lokket på og sett gryta tilbake i ovnen i 25 minutter. Skru ned temperaturen til 210 C, fjern lokket og stek videre i 40 minutter. Hvis det blir for brunt legger du på et stykke aluminiumsfolie (den blanke siden opp).
10. La brødet kjøles ned på rist i minst 1 time før du skjærer i det. Nyt!



Brødkrans av surdeig

Dette trenger du:

Bakeklar surdeigsstarter:

60 g aktiv surdeigsstarter

120 g romtemperert vann

80 g **Rismel fullkorn***

20 g **Havremel fullkorn***

20 g **Quinoamel***

Rundstykker (21 små):

420 g vann

25 g fiberhusk

300 g bakeklar

surdeigsstarter

35 g olivenolje eller (klarnet)
smør

90 g **Rismel fullkorn***

90 g **Hirseflak***

30 g **Quinoamel***

30 g **Bokhvetemel***

70 g potetmel

50 g tapiokastivelse (eller
potetmel)

100 g linfrø

12 g havsalt

*fra Det Glutenfrie Verksted

Oppskriften er utviklet av
@sourdoughwithrebecca

Dette gjør du:

Lag en bakeklar surdeigsstarter:

1. Vei 60 gram aktiv surdeigsstarter i et rent glass, tilsett deretter 120 g vann og rør sammen.

2. Tilsett så mel, rør godt og la blandingen stå i varm romtemperatur i 6-8 timer, eller til den bobler og har hevet 70-100%, før du blander den inn i deigen.

Lag deigen:

1. Visp sammen vann og fiberhusk. Fortsett å visp til det ikke er noen klumper igjen og blandingen begynner å tykne. La stå i 10 minutter.
2. Tilsett den bakeklare surdeigsstarteren og olje/smør og bland godt sammen. Tilsett mel, hirseflak, potetmel, tapiokastivelse, linfrø og havsalt og elt til du har en jevn deig. Deigen er litt klissete, bruk litt olje på bakebordet og hender når du former til boller.
3. Ha deigen på bakebordet og del den i 21 like store emner (ca 59 g). Trill til rundstykker.
4. Legg rundstykkene på et bakepapirkledd stekebrett. Lag en krans ved å legge 7 av rundstykkene i en sirkel, slik at de såvidt kommer bort i hverandre. Det må være litt avstand slik at rundstykkene kan heve seg litt inn i hverandre. Legg de resterende 14 rundstykkene i en sirkel rundt de andre. Dekk til med et fuktig kjøkkenhåndkle og la deigen heve i 4-6 timer i varm romtemperatur. Du kan også lage deigen, sette den i kjøleskapet i 8-12 timer og forme rundstykker dagen etter. Rundstykkene trenger da å heve noe kortere, i 1,5-3 timer.
5. Forvarm ovnen på 230 °C i minst 30 minutter. Stek rundstykkene midt i ovnen i 30 minutter til de får en fin og gylden farge.
6. Avkjøles på rist. Nyt!



Julekake med surdeig

Dette trenger du:

Bakeklar surdeigsstarter:

40 g aktiv surdeigsstarter

80 g vann

40 g **Rismel fullkorn***

40 g hirsemel (kjør **Hirseflak*** i
blender til et fint mel)

Julekake:

180 g melk (eller plantebasert),
romtemperert

100 g vann

12 g fiberhusk

200 g bakeklar surdeigsstarter

50 g sukat (kan utelates)

60 g rosiner

300 g **Focaccia miks***

75 g råørsukker

1 ts kardemomme

3 g havsalt

40 g (klarnet) smør / vegansk
smør, romtemperert

- sammenvispet egg eller 1 ss
mandel-/soyamelk + 1 ts
lønnesirup til pensling

*fra Det Glutenfrie Verksted

Dette gjør du:

Lag en bakeklar surdeigsstarter:

1. Vei 40 gram aktiv surdeigsstarter i et rent glass, tilsett deretter 80 g vann og rør sammen.
2. Tilsett så 40 gram fullkorn rismel og 40 g hirsemel og rør godt. La blandingen stå i varm romtemperatur i 6-8 timer, eller til den bobler og har hevet 70-100%, før du blander den inn i deigen.



Lag brøddeigen:

1. Visp sammen romtemperert vann, melk og fiberhusk. Fortsett og visp til blandingen begynner å tykne. La stå i ca. 10 minutter.
2. Tilsett den bakeklare surdeigsstarteren, sukat og rosiner og bland sammen.
3. Tilsett Focaccia miks, råørsukker, kardemomme og havsalt. Elt til deigen er jevn, ca. 5 minutter. Tilsett så romtemperert smør i biter og elt deigen videre i et par minutter til. Deigen vil være litt kompakt og klissete, det skal være slik. La deigen hvile i 15 minutter.
4. Ha deigen over på en lett melet overflate, form til et brød og legg den på et stekebrett med bakepapir. Dekk til med fuktig kjøkkenhåndkle for å unngå at deigen tørker ut.
5. La deigen heve på et lunt sted i 4-6 timer. Den skal heve noe, men dobler seg ikke i størrelse. Det anbefales ikke å heve denne deigen i kjøleskapet.
6. Forvarm ovnen på 220°C i minst 30 minutter.
7. Pensle julekaken med sammenvispet egg eller melk-lønnesirup-blanding.
8. Stek julekaken nederst i ovnen på 220°C i 20 minutter. Skru deretter temperaturen ned til 200°C og stek videre i 45 minutter. Hvis julekaken blir for brun legger du på et stykke aluminiumsfolie (den blanke siden opp).
9. La julekaken kjøles ned på rist i minst 1 time før du skjærer i det. Nytes med godt smør og brunost.





Granola med pepperkakesmak

Dette trenger du:

125 g **Hirseflak** fra Det
Glutenfrie Verksted
65 g valnøtter eller
pekannøtter, grovhakket
50 g mandelflak
50 g gresskarkjerner
20 g chiafrø
1 ts kanel
1 ts ingefær
½ ts allehånde
½ ts vaniljepulver
¼ ts nellik
¼ ts muskatnøtt
¼ ts salt
100 g surdeigsstarter
100 g lønnesirup
30 g kokosolje, smeltet
skallet til 1 økologisk
appelsin
70 g tørkede tranebær,
grovhakket

Dette gjør du:

1. Sett ovnen på 160°C over- og undervarme. Kle et stekebrett med bakepapir.
2. Bland sammen hirseflak, valnøtter, mandelflak, gresskarkjerner, chiafrø, krydder og salt i en stor bolle.
3. I en egen bolle, rør sammen surdeigsstarter, lønnesirup, smeltet kokosolje og appelsinskall. Hell det våte over det tørre og bland godt.
4. Fordel blandingen jevnt utover stekebrettet og stek granolaen i ca. 45 min, eller til gyllen. Følg med på slutten av steketiden. Avkjøl i minst 45 min før du deler den opp i mindre biter og blander inn tørkede tranebær.
6. Oppbevares i en lufttett boks eller glass med lokk. Nyt!

Julehjerter

Dette trenger du (ca. 10 vafler):

150 g surdeigsstarter (kan erstattes av 75 g mel og 75 g vann/melk)
3 dl melk/plantemelk
30 g melasse/lønnesirup
30 g brunt sukker
80 g **Rismel fullkorn***
80 g **Havremel***
50 g potetmel
2 ts bakepulver
½ ts natron
2 ts ingefær
¾ ts kanel
¼ ts nellik
¼ ts muskatnøtt
¼ ts havsalt
15 g kokosolje/smør, smeltet

*fra Det Glutenfrie Verksted

Dette gjør du:

1. Bland sammen surdeigsstarter, melk og melasse/lønnesirup. Tilsett de tørre ingrediensene og visp til en jevn røre. Bland inn smeltet kokosolje/smør til slutt.
2. La røren svulle i ca. 10 minutter før du steker. Stek i vaffeljern til vaflene er gyldne (2-3 minutter avhengig av vaffeljernet). Avkjøles på rist.
3. Server de nystekte vaflene med det du måtte ønske av tilbehør.

God fornøyelse!



Eltefritt surdeigsbrød med valnøtter

Dette trenger du:

65 g aktiv surdeigsstarter
475 g lunkent vann (ca.
37°C)

10 g (1 ss) honning (kan
sløyfes)

1 pose **Monicas Superbrød**
fra Det Glutenfrie Verksted
115 g valnøtter

Dette gjør du:

1. Ha vann, honning og surdeigsstarter i en bakebolle og bland godt.
2. Tilsett Superbrød miksen og valnøttene og bland godt i 3-5 minutter. Deigen vil være klissete, det skal være slik.
3. Kle et skjærebrett eller lite stekebrett med bakepapir og hvelv deigen ut på. Bruk en slikkepott eller fuktete hender til å forme deigen som et brød. Dekk til deigen ved å sette en bakebolle eller lignende over den, slik at deigen ikke tørker ut.
4. La deigen heve på kjøkkenbenken i 10-12 timer.
5. Plasser en støpejernsgryte på en rist midt i ovnen og forvarm ovnen på 230°C i minst 30 minutter.
6. Dryss litt mel over den ferdighevede deigen og lag mønster som ønsket. Ved å lage kutt i deigen kontrollerer du hvor brødet sprekker.
7. Legg deigen forsiktig i støpejernsgryta ved hjelp av bakepapiret. Legg lokket på og sett gryta tilbake i ovnen i 25 minutter. Fjern lokket etter 25 minutter, skru ned ovnen til 220°C og stek videre i 40 minutter.
8. La brødet bli helt avkjølt før du skjærer i det. Nytes med godt pålegg.

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



Enkel pizzabunn med surdeig

Dette trenger du (2 pizzabunner):

- 1 pose **Pizzabunn miks** fra Det Glutenfrie Verksted
- 100 g surdeigsstarter
- 250 g vann
- 3 ss olivenolje

Dette gjør du:

1. Sett ovnen på 250 °C, over- og undervarme. Har du pizzastein eller bakestål, legg den på nederste trinn i ovnen. Pizzaen blir best om den stekes på så høy varme som mulig, på pizzastein eller bakestål. Du kan selvsagt også steke pizzaen på stekeovnens bakebrett. Sett stekebrettet nederst i ovnen og varm den opp samtidig med ovnen.
2. Bland sammen vann og surdeigsstarter i en bakebolle. Ha i pizzamiks og olivenolje og bland godt til du har en fin og smidig deig som slipper bakebollen. Opplever deigen litt tørr, tilsetter du litt mer vann, en spiseskje av gangen. Del deigen i 2 jevnstore biter og form til boller.
3. Form pizzaene på en lett melet benkeplate eller et bakeark. Pensle hele bunnen med olivenolje og legg på ønsket fyll.
4. Stek pizzaen nederst i ovnen i 12-15 min, til bunnen er sprø og gyllen. Server med en gang.

God fornøyelse!



Surdeigspizza

Dette trenger du:

Bakeklar surdeigsstarter:

30 g aktiv starter

60 g vann

45 g **Rismel fullkorn***

15 g **Havremel***

Pizzadeig (3 bunner):

300 g vann

16 g fiberhusk

150 g bakeklar

surdeigsstarter

60 g **Quinoamel***

40 g **Havremel***

40 g **Rismel fullkorn***

40 g **Bokhvetemel***

60 g potetmel

6 g havsalt

*fra Det Glutenfrie Verksted

Oppskriften er utviklet av
@sourdoughwithrebecca

Dette gjør du:

Lag en bakeklar surdeigsstarter:

1. Vei 30 gram aktiv surdeigsstarter i et rent glass, tilsett deretter 60 g vann og rør sammen.

2. Tilsett mel og bland godt. Dekk til glasset og la blandingen stå i varm romtemperatur i 6-8 timer, eller til den bobler og har hevet 70-100%, før du blander den inn i deigen.

Lag pizzadeigen:

1. Visp sammen vann og fiberhusk. Fortsett å visp til det ikke er noen klumper igjen og blandingen begynner å tykne. La stå i 10 min.

2. Tilsett den bakeklare surdeigsstarteren og bland godt sammen. Tilsett mel og havsalt og elt deigen godt i 5-10 minutter. Deigen vil være litt klissete, det skal være slik.
3. Ha deigen over på en lett oljet overflate og del den i tre emner på 236 gram hver. Form deigbitene til boller og legg over i lufttette bokser. Deigbitene kan også legges (med litt mellomrom) i en stor form med litt olivenolje i bunnen. Dekk til med lokk, plastfolie eller bivoksark.
4. La deigen heve enten på et lunt sted i 4-6 timer eller 1 time på et lunt sted og så i kjøleskapet i 12-48 timer. Ta deigene ut av kjøleskapet i ca. 2 timer før de skal stekes.
5. Forvarm ovnen til 250°C, over- og undervarme. Har du pizzastein eller bakestål, legg den på midterste trinn i ovnen. Du kan også steke pizzaen på stekeovnens bakebrett. I såfall varmer du stekebrettet opp sammen med ovnen til 250°C.
6. Ha litt olivenolje på et bakeark. Legg en deigbit på bakearket, gni det inn med litt olivenolje og form til en pizza på ca. 23 cm. Forstek pizzabunnen på pizzastein/ bakestål/ stekebrett i 10-12 min.
7. Ha på ønsket topping og stek i 6-8 min til. Server med en gang. Nyt!



Amerikanske surdeigspannekaker

Dette trenger du (12-14 stk):

150 g helmelk
1 egg, lett vispet sammen
100 g surdeigsstarter*
100 g **Focaccia miks***
25 g råørsukker
1 ts bakepulver
1 ts natron
1/2 ts vaniljepulver
1/4 ts salt
25 g smør, smeltet

*Surdeigsstarter kan erstattes
av 50 g vann, 25 g **Fullkorn
rismel*** og 25 g **Bokhvetemel***

*fra Det Glutenfrie Verksted

Dette gjør du:

1. Visp sammen melk og egg i en bakebolle. Visp deretter inn surdeigsstarter.
2. Tilsett Focaccia miks, råørsukker, bakepulver, natron, vaniljepulver og salt. Visp til du har en glatt røre. Rør inn det smeltede smøret.
3. La røren svulle i 15-20 minutter. Røren er tykkere enn vanlig pannekakerøre.
4. Varm en stekepanne og ha i litt smør. Stek pannekakene på middels varme. De skal være 10-15 cm i diameter. Snu pannekakene når de begynner å stivne på overflaten. De skal være gyllenbrune på begge sider.
5. Server de nystekte pannekakene med lønnesirup og rørte blåbær. Også veldig godt med en klatt smør og lønnesirup, eller yoghurt og friske bær.

Nyt!



Nistebrød med surdeig

Dette trenger du:

465 g vann
17 g fiberhusk
100 g aktiv surdeigsstarter
20 g olivenolje
1 pose **Nistebrød miks** fra
Det Glutenfrie Verksted
75 g potetmel
5 g salt

Dette gjør du:

1. Kle en brødform (23 x 13 cm) med bakepapir eller smør den rikelig med smør/olje.
2. Visp sammen vann og fiberhusk i en bakebolle. Fortsett og visp til det ikke er noen klumper igjen og blandingen begynner å tykne. La stå i ca. 10 minutter.
- 3.. Tilsett surdeigsstarter og olivenolje og bland godt sammen. Tilsett 1 pose Nistebrød miks, potetmel og salt og elt deigen godt i 5-10 minutter. Deigen vil være litt klissete, det skal være slik.
4. Ha deigen over på en lett oljet overflate og form den til en rektangel på 20 x 30 cm. Rull opp fra den korte siden. Legg deigen med sømmen ned i brødformen. Dekk til og la deigen heve på kjøkkenbenken i 8-11 timer (jo varmere det er, jo raskere går det). Brødet skal heve en del, men dobles ikke i størrelse.
5. Sett stekeovnen på 220°C, over- og undervarme, og forvarm i minst 30 minutter. Sett en ildfast form (ikke glass) nederst i ovnen. Alternativt kan du bruke dampovn, og skru på full damp.



6. Pensle brødet med litt vann og dryss over havregryn eller frø. Snitt brødet et par ganger på tvers med en deignitter eller en skarp kniv. Da kontrollerer du bedre hvor det sprekker.

7. Sett brøddeigen i ovnen, hell kokende vann i den ildfaste formen og lukk døren med en gang. Stek brødet i 25 minutter. Fjern formen med kokende vann (eller skru av dampfunksjonen) og stek brødet i 35 minutter til. Ta brødet ut av ovnen og ta det forsiktig ut av brødformen. Sett brødet tilbake i ovnen på risten og stek i 30 minutter til. Hvis brødet blir for brunt legger du aluminiumsfolie over (den blanke siden opp).

8. Avkjøles på rist. La brødet bli helt avkjølt før du skjærer i det. Nyt!

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



Surdeigrundstykker

Dette trenger du (8 stk):

440 g vann
21 g fiberhusk
85 g aktiv surdeigsstarter
25 g olivenolje
80 g **Havremel***
80 g **Maismel***
70 g **Rismel fullkorn***
50 g **Hirseflak***
100 g potetmel
10 g havsalt

*fra Det Glutenfrie Verksted

Oppskriften er utviklet av
@sourdoughwithrebecca

Dette gjør du:

1. Visp sammen vann og fiberhusk. Fortsett å visp til det ikke er noen klumper igjen og blandingen begynner å tykne. La stå i 10 minutter.
2. Tilsett surdeigsstarter og olivenolje og bland godt sammen. Tilsett mel, hirseflak, potetmel og havsalt og elt til du har en jevn deig. Deigen skal være litt klissete.
3. Dekk til bakebollen og la deigen fermentere på kjøkkenbenken i 8-10 timer.
4. Elt deigen lett sammen og del den i 8 like store emner (ca. 120 g). Trill til rundstykker. Er deigen litt klissete kan du bruke litt olje på hender og kjøkkenbenken, så slipper du å bruke mer mel.
5. Legg rundstykkene på et bakepapirkledd stekebrett. Dekk til med et fuktig kjøkkenhåndkle og etterhev i 1-2 timer i romtemperatur.



6. Omtrent 45 min før du skal steke rundstykkene setter du stekeovnen på 250°C (over- og undervarme). Sett en ildfast form (ikke glass) nederst i ovnen. Alternativt kan du bruke dampovn, og skru på full damp.
7. Sikt litt rismel over rundstykkene og lag ett eller flere snitt med et barberblad eller en skarp kniv.
8. Hell kokende vann i den ildfaste formen nederst i ovnen, senk temperaturen til 210°C og stek rundstykkene i 15 minutter. Fjern formen med vann (eller skru av dampfunksjonen) og stek rundstykkene i 30-35 minutter til.
9. Avkjøles på rist.

Nyt!



Sitronkake med surdeig



Dette trenger du:

70 g **Havremel***
50 g **Rismel fullkorn***
30 g potetmel
125 g sukker
2 ts bakepulver
¼ ts natron
½ ts vaniljepulver
¼ ts salt
100 g surdeigsstarter (kan erstattes av 25 g **Rismel fullkorn***, 25 g **Bokhvetemel*** og 50 g vann)
120 g eplemos (finmost, uten biter)
40 g olivenolje, nøytral olje eller (vegansk) smør, smeltet og avkjølt
30 g sitronsaft
finrevet skall av 1 økologisk sitron

Glasur:
100 g melis
18 g sitronsaft
sitronskall

*fra Det Glutenfrie Verksted

Oppskriften er utviklet av
@sourdoughwithrebecca

Dette gjør du:

1. Sett ovnen på 175°C. Smør en liten kakeform/langpanne (vi brukte 20 x 16 cm) godt med smør eller kle den med bakepapir.
2. Bland sammen Havremel, Rismel, potetmel, sukker, bakepulver, natron, vaniljepulver og salt i en bakebolle.

3. I en annen bolle, visp sammen surdeigsstarter, eplemos, olje/smeltet smør, sitronsaft og sitronskall.
4. Tilsett det våte til det tørre og rør raskt sammen.
5. Fordel røren jevnt i formen og stek kaken midt i ovnen i 25-30 minutter. Sjekk at kaken er gjennomstekt før du tar den ut av ovnen ved å stikke en kakepinne eller tannpirker forsiktig inn i kaken. Hvis det ikke fester seg noe til pinnen når du drar den ut, er kaken ferdig.
6. La kaken avkjøles i formen til den er helt kald.
7. Når kaken er avkjølt lager du glasur ved å blande sammen melis og sitronsaft. Tilsett mer sitronsaft hvis du ønsker en tynnere konsistens. Fordel glasuren jevnt over kaken, og pynt gjerne med revet sitronskall.

Nyt!



Krutonger av surdeig

Dette trenger du:

En del gammelt surdeigsbrød
litt olje
litt urter (bruk dine favoritter)
litt havsalt

Dette gjør du:

1. Sett ovnen på 200 C.
2. Skjær opp og del brødet i passe store biter, ca like store. Bland olje, urter og litt havsalt i en bolle og tilsett tilslutt brødbitene. Mengden olje, salt og urter tilpasses etter hvor stor mengde krutonger.
3. Bland dette godt sammen og fordel over stekebrett kledd med bakepapir.
4. Stekes i 10-15 min.
5. Avkjøles lett mens du for eksempel lager deg en cæsarsalat.

Oppbevares i tett boks.

