

GLUTENFRITT

BAKVERK

OPPSKRIFTSHEFTE



Innhold

| | |
|---|-----------|
| <u>Grovbrød.....</u> | <u>3</u> |
| <u>Knekkebrød.....</u> | <u>4</u> |
| <u>Grissini.....</u> | <u>5</u> |
| <u>Pitabrød.....</u> | <u>6</u> |
| <u>Croissanter.....</u> | <u>7</u> |
| <u>Tortillas.....</u> | <u>8</u> |
| <u>Pizzabunn.....</u> | <u>9</u> |
| <u>Eplekake.....</u> | <u>10</u> |
| <u>Vannbakkels.....</u> | <u>11</u> |
| <u>Gulrotkake med ostekrem.....</u> | <u>12</u> |
| <u>Sjokoladekake.....</u> | <u>13</u> |
| <u>Grundeig boller, skoleboller og kanelnurrer.....</u> | <u>14</u> |
| <u>Berlinerboller.....</u> | <u>15</u> |
| <u>Banankake.....</u> | <u>16</u> |
| <u>Nanbrød.....</u> | <u>17</u> |
| <u>Sveler.....</u> | <u>18</u> |

Grovbrød

2,2 l vann
5 ss fiberhusk
225 g quinoamel
225 g risemel
300 g bokhveteflak
300 g hirseflak
150 g knust linfrø
150 g hele linfrø
150 g solsikkefrø
2 ts bakepulver
2 ts natron
1 ss salt



Foto: Ketil Lyngvær

Framgangsmåte

1. Bland alle de tørre ingrediensene og ha dem oppi vannet.
2. Elt deigen godt i en kjøkkenmaskin i cirka 5 minutter.
3. Ha deigen over i smurte og strødde former.
4. La deigen stå kaldt i minst 6 timer før steking. Da blir «frøene» myke, og brødet blir saftig.
5. Settes inn i kald ovn og stekes ved 175 °C i 2 timer.

Knekkebrød

1 dl rapsolje
8 dl lunkent vann
2 dl gresskarkjerner
2 dl solsikkefrø
2 dl sesamfrø
1 dl linfrø
4 dl glutenfrie
havregryn/hirse/quinoa
1 ss karve
1 ss anis
1 ss fennikel
4 dl grovt glutenfritt mel
1 ts salt
1 $\frac{1}{2}$ ts bakepulver

Framgangsmåte

1. Bland alt unntatt mel, salt og bakepulver og la det swelle i minst 10 minutter.
2. Tilsett deretter resten av ingrediensene.
3. Fordel røra tynt med slikkepott på fire bakepapirkledde plater.
4. Bruk et pizzahjul og riss forsiktig opp der du vil dele knekkebrødene.
5. Stek ved 200 °C midt i ovnen i 30-40 minutter eller til de er lysebrune. Knekk dem forsiktig fra hverandre og avkjøl på rist.

Grissini

400 g glutenfritt, fint mel

100 g jyttemel

3 dl melk

70 g smør

30 g gjær

50 g revet parmesan

$\frac{1}{2}$ ss salt



Foto: NTB Scanpix

Framgangsmåte

1. Smelt smør og tilsett melken. Væsken skal være 37 °C.
2. Rør ut gjæren i væsken.
3. Bland mel og revet parmesan.
4. Rør sammen melk og mel i eltemaskin til det blir en smidig deig.
5. Hev i romtemperatur i $\frac{1}{2}$ time.
6. Sett det så kaldt i 1 time.
7. Pensle et stekebrett med olivenolje eller bruk bakepapir.
8. Del deigen i åtte og del igjen hver leiv i seks deler. Deigen skal passe til cirka 48 stenger.
9. Trill deigen i blyanttynne strimler så lange som det er plass til i to rader på stekebrettet. Legg strimlene på stekebrettet.
10. Dekk til med plast og la strimlene heve i 1 time til.
11. Pensle med egg og strø gjerne med Maldonsalt før steking.
12. Stek på 160 °C til de er passe brune (20-25 minutter). Ved steking i varmluft må ovnen ha 20-25 grader mindre.

Pitabrød

5-6 dl vann
25 g fersk gjær
1 ss fiberhusk (glutenfritt)
2 ss olje
1 ts salt
350 g glutenfri, lys
melblanding

Framgangsmåte

1. Varm væsken til fingervarme 37 °C og løs opp gjæren.
2. Visp fiberhusk ut i væsken og la det svulle 5-10 minutter.
3. Rør inn olje, salt og mel.
4. Deigen skal være løs, som en tykk vaffelrøre.
5. Legges med skje på bakepapirkledd stekebrett (ca. 8 store pitabrød).
6. Smøres forsiktig utover med en skje dyppet i vann.
7. Heves i 20-30 minutter.
8. Stekes ved 250 °C i cirka 10 minutter midt i ovnen.

Croissanter

50 g smør eller margarin
500 g fint, glutenfritt mel
50 g tørrgjær
1 egg
3 $\frac{1}{2}$ dl melk

Framgangsmåte

1. Smuldre smøret i melet og tilsett tørrgjær, egg og melk.
2. Bland alt godt sammen. Deigen skal være fast og jevn.
3. Kjevl deigen til den er cirka $\frac{1}{2}$ cm tykk. Skjær ut trekanter.
4. Fyll trekantene med det du måtte ønske. Forslag kan være ost og skinke. Du kan også fylle med syltetøy eller vaniljekrem.
5. Rull dem sammen.
6. Sett croissantene på bakepapirkledd stekebrett.
7. Stekes ved 200 °C i cirka 20 minutter midt i ovnen.

Tortillas

3 dl yoghurt
naturell/kulturmilk
1-2 ss sirup
1 $\frac{1}{2}$ ts natron
1 ts salt
600 g glutenfri, fin
melblanding

Framgangsmåte

1. Bland alle ingrediensene i en kjøkkenmaskin og elt til deigen er smidig.
2. La deigen hvile i 5-10 minutter.
3. Ha mel på bakebordet.
4. Kna og kjevl ut deigen til 15-20 cm runde lefser.
5. Stek dem i stekepanne eller på takke. Bruk sterk varme. Ikke la dem steke for lenge, da blir de harde og tørre.

Pizzabunn

4 dl vann

50 g fersk gjær

2 ss olje

$\frac{1}{2}$ ts salt

Cirka 500 g fint/grovt
glutenfritt mel



Foto: Opplysningskontoret for egg og kjøtt

Framgangsmåte

1. Varm vann til fingervarme 37 °C og løs opp gjæren.
2. Bland alt og elt dette godt sammen
3. La deigen heve i cirka 30 minutter.
4. Stryk deigen ut på et bakepapirkledd stekebrett med en slikkepott dyppet i lunkent vann.
5. Legg på ønsket fyll.
6. Stek ved 250 °C i cirka 15 minutter midt i ovnen.

Eplekake

6-7 epler

400 g smør

6 dl sukker

350 g glutenfri, fin kakemiks

3 ts bakepulver

6 egg

hakkede mandler på toppen



Foto: Roger Neumann, VG, NTB Scanpix

Framgangsmåte

1. Kutt eplene i terninger og legg dem i en langpanne. Strø på sukker og kanel.
2. Smelt smøret.
3. Rør inn sukkeret i smøret.
4. Ha i mel og bakepulver.
5. Rør inn to og to egg om gangen. Deigen ser klumpete ut helt til du rører inn de to siste eggene!
6. Strø hakkede mandler på toppen.
7. Stekes ved 175 °C i 30-40 minutter (minst) på nederste rille.
8. Legg eventuelt over et bakepapir mot slutten av steketiden hvis kaken blir veldig brun oppå.

Vannbakkels

125 g smør
2 dl vann
2,5 dl fint, glutenfritt mel
3 egg

Krem

cirka 2 dl kremfløte
3 ss sukker
1 ts vaniljesukker
melisdryss



Foto: Per Eide Samfoto, NTB Scanpix

Framgangsmåte

1. Smelt smør i en gryte, tilsett vann og kok opp.
2. Ta gryten til side og rør inn melet til en fast deig som slipper grytekanten.
3. Avkjøl litt.
4. Tilsett ett og ett egg om gangen og rør kraftig slik at deigen samler seg mellom hvert egg.
5. Deigen skal kunne falle tungt fra skjeen.
6. Settes på bakepapirkledd stekebrett med spiseskje.
7. Stekes ved 190 °C i cirka 25 minutter midt i ovnen.
8. Det er viktig å ikke åpne ovnen under steking.
9. Toppen skjæres av når de er kalde, og kremen has på.
10. Sett toppen på plass og dryss litt melis over.

Gulrotkake med ostekrem

Bunn:

200 g glutenfri, fin melmiks

2 ts bakepulver

1½ ts natron

1 ts salt

2 ts kanel

4 dl sukker

3 dl rapsolje

4 egg

4 dl finrevet gulrot

250 g eplemos

Ostekrem

250 g naturell kremost

1 dl smør (ikke smeltet, men mykt)

5-7 dl melis

2 ts vaniljesukker

Framgangsmåte

1. Bland sammen melmiks, bakepulver, natron, salt, kanel og sukker.
2. Tilsett rapsolje, egg, finrevet gulrot og eplemos. Rør alt godt sammen.
3. Hell blandingen i en smurt eller bakepapirkledd liten langpanne eller i en stor rund form (28 cm).
4. Stekes på nederste rille ved 180 °C. I liten langpanne: cirka 30 minutter. I stor rund form: 40-45 minutter (minst - dekk eventuelt toppen med bakepapir).
5. Ingrediensene til ostekremen blandes sammen og smøres på den avkjølte kaken.

Sjokoladekake

250 g mørk sjokolade
(glutenfri, melkefri og
sukkerfri)
250 g margarin uten salt og
melk
5 egg
5 eggeplommer
150 g sukrin
50 g glutenfritt mel
 $\frac{1}{2}$ ts salt



Foto: Chris Alack, Stockfood, NTB Scanpix

Framgangsmåte

1. Smelt margarinen på svak varme.
2. Tilsett sjokoladen og la den smelte.
3. Ta så kjelen av platen og la blandingen avkjøle seg noe.
4. Visp egg, eggeplommer og sukrin lett sammen.
5. Hell i sjokoladeblandingen og visp dette godt sammen.
6. Tilsett til slutt mel og salt og rør dette godt inn.
7. Hell røren i en bakepapirkledd brødform.
8. Stekes på 200 °C i cirka 20 minutter.

Grunndeig til boller, skoleboller og kanelnurrer

150 g meierismør

5 dl melk

50 g fersk gjær

2 ss fiberhusk (glutenfritt)

1 dl sukker

2 ts kardemomme

100-120 g (1,5-2 dl) jyttemel

500 g lyst, glutenfritt mel

I tillegg, til kanelnurrer:

100 g meierismør

0,5 dl sukker

2 ts kanel



Foto: Linn Cathrin Olsen, VG, NTB Scanpix

Framgangsmåte

1. Smelt smøret, ha i melk og varm til fingervarme 37 °C. Løs opp gjæren.
2. Visp fiberhusk ut i væsken og la dette svulle 5-10 minutter.
3. Ha i sukker, kardemomme og mel.
4. Elt deigen til en smidig deig.
5. Dekk til bollen og la deigen heve til dobbel størrelse, i cirka 30 minutter.
6. Form deigen til forskjellig bakverk.
7. Settes på bakepapirkledd stekebrett.
8. Stekes ved 225 °C i cirka 10 minutter midt i ovnen.

Berlinerboller

120 g margarin
2 $\frac{1}{2}$ dl melk
75 g fersk gjær
1 ss fiber (glutenfritt)
4 egg
80 g jyttemel
500 g lyst, glutenfritt mel
1 ts salt
2 ss sukker
250 g vaniljekrem
1-2 kg smult

Framgangsmåte

1. Smelt margarin, ha i melken og varm til fingervarme 37 °C og løs opp gjæren.
2. Visp fiberhusk ut i væsken og la det svulle 5-10 minutter.
3. Bland alt.
4. Deigen trenger ikke å forheves.
5. Kjevles ut i jyttemel til cirka A4-størrelse.
6. Merk av med et glass på halvparten av deigen, ha på vaniljekrem og brett så den andre halvparten av deigen over.
7. Stikk så ut bollene. Bruk liten kopp.
8. Kok bollene i smult.
9. Vend dem i sukker eller ha på melisglasur.

Banankake

2 egg
1 kopp sukker
1 kopp smeltet smør
2 moste bananer
300 g glutenfri, fin kakemiks
2 ts vaniljesukker
2 ts bakepulver
1 ts natron
8 ss melk

Framgangsmåte

1. Pisk eggene til eggedosis.
2. Ha i det våte og det tørre vekselvis.
3. Ha blandingen i en smurt form (24 cm).
4. Stekes ved 200 °C i cirka 45 minutter på nederste rille.
5. Pynt kaken med siktet melis når den er kald.

Nanbrød

2 dl melk
2 $\frac{1}{2}$ dl yoghurt naturell
25 g fersk gjær
1 ss fiberhusk
2 ss sukker
400 g lyst glutenfritt mel
85 g jyttemel
1 ts salt
2 ts bakepulver
4 ss olje

Framgangsmåte

1. Varm melk og yoghurt til fingervarme 37 °C og løs opp gjæren.
2. Rør ut halvparten av sukkeret og fiberhusk i væsken.
3. La det stå i 15-30 minutter.
4. Ha i mel, salt, bakepulver, olje og resten av sukkeret.
5. Bland alt sammen og elt til deigen er blank og smidig.
6. Ha på litt olje og la deigen stå tildekket i 60 minutter.
7. Sett ovnen på 250-300 °C, gjerne med grillen på.
8. Del deigen i 8-10 emner, kjevl dem ut til 0,5 cm tykke leiver i en dråpeform.
9. Settes på bakepapirkledd stekebrett.
10. Stekes i 3-5 minutter midt i ovnen. De må vendes i løpet av steketiden.

Sveler

- 5 egg
- 2 dl sukker
- 1 l kulturmilk
- 250 g glutenfri, lys melblanding
- 1 ts vaniljesukker
- 1 ts bakepulver
- 1 ts hjortesalt
- 1 ts natron
- 100 g smeltet smør



Foto: Opplysningskontoret for meieriprodukter, Bård Ek

Framgangsmåte

1. Egg og sukker piskes godt.
2. Pisk deretter inn resten av ingrediensene - avkjølt smeltet smør til slutt.
3. La røra stå og svulle en stund før steking.
4. Stekes på takke eller som lapper i stekepanne.
5. Serveres med rørt smør og sukker, sirup, syltetøy eller brunost.