

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>Croissantar.....</u>	<u>7</u>
<u>Tortillas.....</u>	<u>8</u>
<u>Pizzabotn.....</u>	<u>9</u>
<u>Eplekake.....</u>	<u>10</u>
<u>Vassbakkels.....</u>	<u>11</u>
<u>Gulrotkake med ostekrem.....</u>	<u>12</u>
<u>Sjokoladekake.....</u>	<u>13</u>
<u>Grundeig bollar, skulebollar og kanelnurrar.....</u>	<u>14</u>
<u>Berlinarbollar.....</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 vatn
5 ss fiberhusk
225 g quinoamjøl
225 g rismjøl
300 g bokkveiteflak
300 g hirseflak
150 g knuste linfrø
150 g heile linfrø
150 g solsikkefrø
2 ts bakepulver
2 ts natron
1 ss salt



Foto: Ketil Lyngvær

Framgangsmåte

1. Bland alle dei tørre ingrediensane og ha dei oppi vatnet.
2. Elt deigen godt i ein kjøkkenmaskin i cirka 5 minutt.
3. Ha deigen over i smurde og strøydde former.
4. La deigen stå kaldt i minst 6 timar før steiking. Då blir «frøa» mjuke, og brødet blir saftig.
5. Set inn i kald omn og steik ved 175 °C i 2 timar.

Knekkebrød

1 dl rapsolje
8 dl lunka vatn
2 dl graskarkjerner
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 mjøl
1 ts salt
1 $\frac{1}{2}$ ts bakepulver

Framgangsmåte

1. Bland alt utanom mjøl, salt og bakepulver og la det swelle i minst 10 minutt.
2. Tilset så resten av ingrediensane.
3. Fordel røra tynt med slikkepott på fire bakepapirkledde plater.
4. Bruk eit pizzahjul og riss forsiktig opp der du vil dele knekkebrøda.
5. Steik ved 200 °C midt i omnen i 30-40 minutt, eller til dei er lysebrune. Knekk dei forsiktig frå kvarandre og avkjøl på rist.

Grissini

400 g glutenfritt, fint mjøl

100 g jyttemjøl

3 dl mjølk

70 g smør

30 g gjær

50 g riven parmesan

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



Foto: NTB Scanpix

Framgangsmåte

1. Smelt smør og tilset mjølka. Væska skal vere 37 °C.
2. Rør ut gjæren i væska.
3. Bland mjøl og riven parmesan.
4. Rør saman mjølk og mjøl i eltemaskin til det blir ein smidig deig.
5. Hev i romtemperatur i $\frac{1}{2}$ time.
6. Set det så kaldt i 1 time.
7. Pensle eit steikjebrett med olivenolje eller bruk bakepapir.
8. Del deigen i åtte og del igjen kvar leiv i seks delar. Deigen skal passe til cirka 48 stenger.
9. Trill deigen i blyanttynne strimlar så lange som det er plass til i to rader på steikjebrettet. Legg strimlane på steikjebrettet.
10. Dekk til med plast og la strimlane heve i 1 time til.
11. Pensl med egg og strø gjerne med Maldonsalt før steiking.
12. Steik på 160 °C til dei er passe brune (20-25 minutt). Steikjer du dei i varmluft, må omnen ha 20-25 gradar mindre.

Pitabrød

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

Framgangsmåte

1. Varm væska til fingervarme 37 °C og løys opp gjæren.
2. Visp fiberhusk ut i væska og la det svulle 5-10 minutt.
3. Rør inn olje, salt og mjøl.
4. Deigen skal vere laus, som ei tjukk vaffelrøre.
5. Legg med skei på bakepapirkledd steikjebrett . (ca. 8 store pitabrød).
6. Smør forsiktig utover med ei skei som er dyppa i vatn.
7. La det heve i 20-30 minutt.
8. Steik midt i omnen ved 250 °C i cirka 10 minutt.

Croissantar

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

Framgangsmåte

1. Smuldre smøret i mjølet og tilset tørrgjær, egg og mjølk.
2. Bland alt godt saman. Deigen skal vere fast og jamn.
3. Kjevl deigen til han er cirka $\frac{1}{2}$ cm tjukk. Skjer ut trekantar.
4. Fyll trekantane etter ønske. Forslag kan vere ost og skinke. Du kan òg fylle med syltetøy eller vaniljekrem.
5. Rull dei saman.
6. Set croissantane på bakepapirkledd steikjebrett.
7. Steik dei midt i omnen ved 200 °C i cirka 20 minutt.

Tortillas

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

Framgangsmåte

1. Bland alle ingrediensane i ein kjøkkenmaskin og elt til deigen er smidig.
2. La deigen kvile i 5-10 minutt.
3. Ha mjøl på bakebordet.
4. Kna og kjevl ut deigen til 15-20 cm runde lefser.
5. Steik dei i steikjepanne eller på takke. Bruk sterk varme. Ikkje la dei steikje for lenge, då blir dei harde og tørre.

Pizzabotn

4 dl vatn

50 g fersk gjær

2 ss olje

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

cirka 500 g fint/grovt
glutenfritt mjøl



Foto: Opplysningskontoret for egg og kjøtt

Framgangsmåte

1. Varm vatn til fingervarme 37 °C og løys opp gjæren.
2. Bland alt og elt dette godt saman.
3. La deigen heve i cirka 30 minutt.
4. Stryk deigen ut på eit bakepapirkledd steikjebrett med ein slikkepott som er dyppa i lunka vatn.
5. Legg på fyll etter ønske.
6. Steik ved 250 °C i cirka 15 minutt midt i omnen.

Eplekake

6-7 eple

400 g smør

6 dl sukker

350 g glutenfri, fin kakemiks

3 ts bakepulver

6 egg

hakka mandlar på toppen



Foto: Roger Neumann, VG, NTB Scanpix

Framgangsmåte

1. Kutt epla i terningar og legg dei i ei langpanne. Strø på sukker og kanel.
2. Smelt smøret.
3. Rør inn sukkeret i smøret.
4. Ha i mjøl og bakepulver.
5. Rør inn to og to egg om gongen. Deigen ser klumpete ut heilt til du rører inn dei to siste egg!
6. Strø hakka mandlar på toppen.
7. Steik på nedste rille ved 175 °C i 30-40 minutt (minst).
8. Legg eventuelt over eit bakepapir mot slutten av steikjetida viss kaka blir veldig brun oppå.

Vassbakkels

125 g smør
2 dl vatn
2,5 dl fint, glutenfritt mjøl
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 ei gryte, tilset vatn og kok opp.
2. Ta gryta til side og rør inn mjølet til ein fast deig som slepper grytekanten.
3. Avkjøl litt.
4. Tilset eitt og eitt egg om gongen og rør kraftig slik at deigen samlar seg mellom kvart egg.
5. Deigen skal kunne falle tungt frå skeia.
6. Bruk matskei og plasser på bakepirkledd steikjebrett.
7. Steik midt i omnen ved 190 °C i cirka 25 minutt.
8. Det er viktig å ikkje opne omnen under steikinga.
9. Skjer av toppen av når dei er kalde, og ha på krem.
10. Set toppen på plass og dryss litt melis over.

Gulrotkake med ostekrem

Botn:

200 g glutenfri, fin mjølmiks

2 ts bakepulver

1½ ts natron

1 ts salt

2 ts kanel

4 dl sukker

3 dl rapsolje

4 egg

4 dl finriven gulrot

250 g eplemos

Ostekrem

250 g naturell kremost

1 dl smør (ikkje smelta, men mjukt)

5-7 dl melis

2 ts vaniljesukker

Framgangsmåte

1. Bland saman mjølmiks, bakepulver, natron, salt, kanel og sukker.
2. Tilset rapsolje, egg, finriven gulrot og eplemos. Rør alt godt saman.
3. Hell blandinga i ei smurd eller bakepapirkledd lita langpanne eller i ei stor rund form (28 cm).
4. Steik på nedste rille ved 180 °C. I lita langpanne: cirka 30 minutt. I stor rund form: 40-45 minutt (minst - dekk eventuelt toppen med bakepapir).
5. Bland saman ingrediensane til ostekremen og smør på når kaka er avkjølt.

Sjokoladecake

250 g mørk sjokolade
(glutenfri, mjølkefri og
sukkerfri)
250 g margarin utan salt og
mjølk
5 egg
5 eggeplomme
150 g sukrin
50 g glutenfritt mjøl
 $\frac{1}{2}$ ts salt



Foto: Chris Alack, Stockfood, NTB Scanpix

Framgangsmåte

1. Smelt margarinen på svak varme.
2. Tilset sjokoladen og la han smelte.
3. Ta så kjelen av plata og la blandinga avkjøle seg noko.
4. Visp egg, eggeplommer og sukrin lett saman.
5. Hell i sjokoladeblandinga og visp dette godt saman.
6. Tilset til slutt mjøl og salt og rør dette godt inn.
7. Hell røra i ei bakepapirkledd brødform.
8. Steik på 200 °C i cirka 20 minutt.

Grunndeig til bollar, skulebollar og kanelsnurrar

150 g meierismør

5 dl mjølk

50 g fersk gjær

2 ss fiberhusk (glutenfritt)

1 dl sukker

2 ts kardemomme

100-120 g (1,5-2 dl) jyttemjølk

500 g lyst, glutenfritt mjøl

I tillegg, til kanelsnurrar:

100 g meierismør

0,5 dl sukker

2 ts kanel



Foto: Linn Cathrin Olsen, VG, NTB Scanpix

Framgangsmåte

1. Smelt smøret, ha i mjølk og varm til fingervarme 37 °C. Løys opp gjæren.
2. Visp fiberhusk ut i væska og la blandinga svulle 5-10 minutt.
3. Ha i sukker, kardemomme og mjøl.
4. Elt deigen til ein smidig deig.
5. Dekk til bollen og la deigen heve til dobbel storleik, i cirka 30 minutt.
6. Form deigen til forskjellige bakverk.
7. Set bollane på bakepapirkledd steikjebrett.
8. Steik dei ved 225 °C i cirka 10 minutt midt i omnen.

Berlinarbollar

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

Framgangsmåte

1. Smelt margarin, ha i mjølka og varm til fingervarme 37 °C og løys opp gjæren.
2. Visp fiberhusk ut i væska og la blandinga svulle 5-10 minutt.
3. Bland alt.
4. Deigen treng ikkje å forheve.
5. Kjevl ut i jyttemjøl til cirka A4-storleik.
6. Merk av med eit glas på halvparten av deigen, ha på vaniljekrem og brett så den andre halvparten av deigen over.
7. Stikk så ut bollane. Bruk ein liten kopp.
8. Kok bollane i smult.
9. Vend dei i sukker eller ha på melisglasur.

Banankake

2 egg
1 kopp sukker
1 kopp smelta smør
2 mosa bananar
300 g glutenfri, fin kakemiks
2 ts vaniljesukker
2 ts bakepulver
1 ts natron
8 ss mjølk

Framgangsmåte

1. Pisk egga til eggedosis.
2. Ha i det våte og det tørre vekselvis.
3. Ha blandinga i ei smurd form (24 cm).
4. Steik på nedste rille ved 200 °C i cirka 45 minutt.
5. Pynt kaka med sikta melis når ho er kald.

Nanbrød

- 2 dl mjølk
- 2 $\frac{1}{2}$ dl yoghurt naturell
- 25 g fersk gjær
- 1 ss fiberhusk
- 2 ss sukker
- 400 g lyst glutenfritt mjøl
- 85 g jyttemjøl
- 1 ts salt
- 2 ts bakepulver
- 4 ss olje

Framgangsmåte

1. Varm mjølk og yoghurt til fingervarme 37 °C og løys opp gjæren.
2. Rør ut halvparten av sukkeret og fiberhusk i væska.
3. La det stå i 15-30 minutt.
4. Ha i mjøl, salt, bakepulver, olje og resten av sukkeret.
5. Bland alt saman og elt til deigen er blank og smidig.
6. Ha på litt olje og la deigen stå tildekt i 60 minutt.
7. Set omnen på 250-300 °C, gjerne med grillen på.
8. Del deigen i 8-10 emne, kjevl dei ut til 0,5 cm tykke leivar i ei dropeform.
9. Set på eit bakepapirkledd steikjebrett.
10. Steik midt i omnen i 3-5 minutt. Brøda må vendast i løpet av steikjetida.

Sveler

- 5 egg
- 2 dl sukker
- 1 l kulturmjølk
- 250 g glutenfri, lys mjølblanding
- 1 ts vaniljesukker
- 1 ts bakepulver
- 1 ts hjortesalt
- 1 ts natron
- 100 g smelta smør



Foto: Opplysningskontoret for meieriprodukt, Bård Ek

Framgangsmåte

1. Pisk egg og sukker godt.
2. Pisk så inn resten av ingrediensane - avkjølt smelta smør til slutt.
3. La røra stå og svulle ei stund før steiking.
4. Steik på takke eller som lappar i steikjepanne.
5. Server med rørt smør og sukker, sirup, syltetøy eller brunost.