

Glutenfri baking

Tips og oppskrifter

Glutenfri baking:

Ved glutenfri baking er det noen andre prinsipper enn ved vanlig gjærbakst med hvetemel. I vanlig hvetebakst danner glutenproteiner et nettverk i deigen så den blir luftig og hever. Ved glutenfri baking har vi ikke dette «hjelpemiddelet», men vi kan bruke andre ingredienser for å få en vellykket bakst. Nedenfor kan du lese noen tips og råd for å få vellykket gjærbakst.

Generelle tips:

- Følg oppskriften
- Bruk romtempererte ingredienser
- Bruk kjøkkenvekt fremfor dl mål, da melet kan bli mere kompakt ved transport, oppbevaring osv.
- Deigvæsken bør være fingervarm (37-40 grader). Bruker du kaldere væske blir hevetiden lengere.

Meltyper:

Bruk gjerne flere typer mel i et brød, kombiner eventuelt rent glutenfritt mel med glutenfrie melblandinger for bedre smak og resultat. 1 dl glutenfri melblanding veier ca. 60 gram.

Glutenfrie melblandinger uten hvetestivelse og melk

- Semper Fin Mix (melkefri)
- Semper Grov Mix (melkefri)
- Schär Mix B Bread Mix (melkefri)
- Schär Mix C Patisserie (melkefri)
- Jyttemel Original Blå (melkefri)
- Jyttemel Fibra Teff Grønn (melkefri)
- Jyttemel Mix Oransje (melkefri)
- Finax Melkmiks Gul (melkefri)
- Toro lys melblanding
- Toro Havrebrød

Glutenfrie melblandinger med hvetestivelse

- Semper Mix
- Semper Mix med fiber
- Semper Lavprotein-mix (melkefri)
- Toro Glutenfri lys melblanding
- Toro Glutenfri fin kakemiks
- Toro Glutenfri grov melblanding
- Finax Grov Melmiks Grønn (melkefri)
- Finax Melmiks Rød
- Finax Blå Lavprotein-mix (melkefri)

TIPS! *Havregryn er en god kilde til fiber, og et sunt frokostalternativ. Bemerk at havregryn i utgangspunktet er en glutenfri kornsort, men pga. forurensning av hvete under dyrking og produksjon kan den ikke betegnes som glutenfri. Velg derfor glutenfri havregryn.*

Rene meltyper uten gluten

- Amaranthmel
- Arrowroot
- Bokhvete
- Fiberhusk
- Fibrex/
- Sukkerroe
- Garfavamel
- Guarkjernemel/guar gum
- Hampfrø
- Hampmel
- Hirsemel/ millet
- Johannesbrød-kjernemel
- Kastanjer og kastanjemel
- Hasselnøtter og hasselnøttmel
- Havre (glutenfri type)
- Kokos og kokosmel
- Kikerter og kikertmel
- Mandler og mandelmel
- Maismel og maisstivelse
- Mungbønner og mungbønnemel
- Peanøtter og peanøttmel
- Pofiber (potetfiber)
- Potetstivelse og potetmel
- Quinoa, quinoaflak og quinoamel
- Rismel
- Sorghummel
- Soyamel og soyaprotein
- Teffmel
- Xanthan gum

Øvrige ingredienser:

- **Egg:** gir struktur, holdbarhet, saftighet og smak.
- **Olje:** smak, fuktighet, struktur og holdbarhet. Et par spiseskjeer er ofte nok.
- **Fiberhusk:** Gir saftigere sluttprodukt, tilfører fiber og en bedre konsistens på deigen. I oppskrifter hvor det ikke er fiberhusk er det behov for å tilsette 0,5-1 dl væske ekstra per ss fiberhusk i deigen. Bruk gjerne 1 ss fiberhusk + 1 ss pofiber per 500 g mel (ca 1 brød).
- **Gjær:** Ferskgjær må løses i deigvæsken, tørrgjær kan blandes sammen med de tørre ingrediensene. Resultatet blir like godt uavhengig av gjærtype. Forskjellen er at tørrgjær tåler litt høyere temperatur (opp til 40 grader)
- **Pofiber:** Gir saftigere sluttprodukt, tilfører fiber og en bedre konsistens på deigen. I oppskrifter hvor det ikke er fiberhusk er det behov for å tilsette 0,5-1 dl væske ekstra per ss fiberhusk i deigen.
- **Væske:** Glutenfritt brød krever mere væske enn annet brød. Vann kan erstattes med juice for en annen smak. Kullsyreholdig vann kan tilsettes for å bedre hevingen.
- **Smakstilsetninger:** Nøtter, frø, kokosmasse, krydder (kardemomme, oregano, spiskummen, kanel)
Tilsett raspet gulrot, eple, potet eller brokkoli for å tilføre smak. Dette bidrar også til saftigere brød med et litt høyere fiberinnhold. Tilsetter du 200 g frukt/grønnsaker kan væsken reduseres med 100 g.

- **Sukker:** Gir bedre vekstvilkår for gjæren (bedre heving).
- **Salt:** binder deigen og gir smak (1 ts oftest nok).

Bearbeiding:

- Elt deigen godt i 10 minutter. Kjøkkenmaskin gjør jobben enklere.
- Hev deigen på et lunt sted.
- Hevetiden i oppskrifter er veiledende. Hevetiden avhenger av temperaturen på ingrediensene og temperaturen i rommet.
- Hever deigen for lenge kan den falle sammen, og resultatet blir flate brød/rundstykker.

Konsistens:

For å få et vellykket resultat, anbefales det at deigen er mer klissete, sammenlignet med vanlig hvetebackst. Det er ikke nødvendig å elte deigen på bordet. Bruk en slikkepott for å fordele brøddeigen i formen.

På rundstykker kan man bruke en spiseskje eller isskje dyppet i vann for å få rundstykker med en glatt overflate. Rundstykker kan med fordel lages i muffinsformer, da dette hjelper deigen med å heve i høyden i stedet for utover bakeplaten.

Brødformer og muffinsformer av papir må smøres godt, da den klissete deigen lett setter seg fast. En sprayboks med formfett gjør det lett å smøre formene. Bruker du silikonformer behøver ikke de å smøres.

Steking og etterbehandling:

- Brødet kan se ferdigstekt ut før det er ferdig.
- De siste 10 minuttene kan brødet tas ut av formen og stekes videre.
- Avkjøl alltid brødene på rist før du skjærer i det.
Er brødet for varmt kan det se rått ut, og falle fra hverandre.
- Bruk av ildfast form eller jerngryte med lokk gir et saftig brød med hard skorpe.
- For bedre holdbarhet frys ned brød og rundstykker.

TIPS! Skjær ferskt brød i skiver, legg mellomlagspapir i mellom og frys ned. Så har du alltid ferskt brød som tiner hurtig.

LYKKE TIL! ☺

Oppskrifter

Glutenfri eple og kanel scones

Ingredienser:

- 2 revne epler
- 300 g ekstra lettmeik/vann
- 300 g skummet kulturmilk
- 1 ss fiberhusk
- 400 g grovt glutenfritt mel
- 100 g havregryn
- ½- 1 ts kanel
- ¼ ts muskatnøtt
- 1 ss bakepulver
- 1 ts salt
- 1 egg
- Evt. rosiner

Fremgangsmåte:

1. Sett på stekeovnen 180 °C.
2. Bland fiberhusk med væsken. La den svulme opp.
3. Riv eplene grovt med skall på og bland i fiberhuskblanding. Bland det tørre i væsken. Rør inn egget. Rør godt og pass på at alt tørt blir blandet inn. Jo bedre blandet, jo saftigere blir scones'ene.
4. Legg scones på en bakeplate med to spiseskjeer. Sconesene hever ikke mye, og vil ha ca. samme størrelse som på bakeplaten.
5. Stekes i ca. 30-45 min.

TIPS! Sconesene er fin å ha med som ”nødproviant” i veska.

Havre- & gulrotsrundstykker

Ca. 15 stk.

Ingredienser:

- 5 dl vann eller melk, fingervarmt
- 50 g fersk gjær eller 1 pose tørrgjær
- 2 ss. rapsolje
- 1-2 ts. salt
- 1 ss. fiberhusk
- 1 ss. sirup
- 1 dl kesam
- 1-2 dl revet gulrot
- 2 dl rent havregryn
- 500 g Glutenfri Melmix (/evt. 100 g Jyttemel teff og 400 g fullkornsrismel eller 400 g semper mix)

Fremgangsmåte:

1. Oppløs gjæren i vannet. Tilsett fiberhusk og la blandingen trekke i 10 min.
2. Tilsett resten av ingrediensene og elt godt i en røremaskin. Deigen skal være litt klissete, hvis ikke blir den for tørr.
3. La deigen hvile i bollen i ca. 10 min., tildekket.
4. Form rundstykkene med to spiseskjeer og legg dem i smurte muffinsformer og la dem etterheve i ca. 40 min.
5. Dryss med havregryn.
6. Bakes midt i ovnen ved 225° i ca. 15 min.



Kaldhevet glutenfrie rundstykker

Ingredienser:

- 1000 g kaldt vann
- 2 ss fiberhusk
- 2 ss pofiber
- ½ dl skummet kulturmilk (evt. 2 ss mager kesam)
- ½ pakke tørrgjær
- 1 egg
- 2 ss rapsolje
- 1 ts salt
- 1 ts sukker
- 200 g havregryn/ bokhveteflak/ soyaflak
- 100 g linfrø/ solsikkefrø/ sesamfrø/ gresskarkjerner
- 400 g grov melmiks

TIPS! Deigen kan stå i kjøleskap i 3-4 dager. Dermed kan man få nystekte rundstykker kjapt og enkelt i flere dager. Du kan også variere ingrediensene. Det viktigste er at det er 700 g tørt til 1 liter vann. Byttes korn og gryn byttes med mel, trenger deigen mer væske.

Fremgangsmåte:

Dag 1:

1. Bland sammen fiberhusk, pofiber og væske, la det hele stå i 5 minutter.
2. Mål opp det tørre og bland alle ingredienser sammen.
3. La deigen stå tildekket i kjøleskapet i ca. 12 timer.

Dag 2:

4. Legg rundstykker på en plate med en øse/skje og slikkepott når ovnen er varm.
5. Stekes på nederste rille i 20-30 minutter på 225 °C.

Deigen kan også brukes til brød, hvis steketiden økes til ca. 45-60 min.

Appelsinbrød

1 brød

Ingredienser:

- 1/2 pk fersk gjær
- 3 dl ekstra lettmeik (kan byttes ut med appelsinjuice)
- 1/2 ts sukker
- 1/2 ts salt
- 1 ss olivenolje/rapsolje
- Saften av 1 appelsin
- 1 ss linfrø i ca 1/2 dl lunket vann
- 1/2 dl hakkede solsikkefrø
- 250g Semper grov/Semper med fiber
- 150g Finax grov

Fremgangsmåte:

1. Gjær løses opp i lunket melk. Ha i sukkeret. Rør med en visp til alt er helt flytende.
2. Sil av vannet fra linfrøene.
3. Tilsett salt, olje og frø.
4. Tilsett mel og rør sammen.
5. Hell over i en form med bakepapir og sett til heving i 30-40 min.
6. Stekes på 200°C i 45-65 min.



Kines gulrotbrød

2 brød

Ingredienser:

- 1 gulrot
- ½ pk. tørrgjær
- 1 pk. Semper mix med fiber
- ca. 1 dl knuste linfrø
- ca. 1 1/2 dl solsikkefrø
- en liten håndfull quinuamel/amarantheme (15 gram)
- en liten håndfull Semper havregryn (20 gram)
- 6 dl lunke vann

Fremgangsmåte:

1. Rasp gulrot.
2. Løs gjæra i det lunke vannet.
3. Ha i de øvrige ingrediensene og rør sammen med kjøkkenmaskin (ca 10 minutter).
4. Deigen helles i smurte former eller med bakepapir i bunnen, da brødene setter seg litt fast.
5. Heves i ca 30 min, til deigen er i kant med formen.
6. Stekes ca. 45-65 min på 200 °C (avhengig av ovn).

Glutenfrie grove scones

Velg selv hva som passer deg best av de ulike forslagene i oppskriften.

Hovedoppskriften er det som står først på linjene med flere alternativer.

Ingredienser:

- 4 dl ekstra lettmelk/glutenfri havremelk/rismelk/soyamelk/vann
- 2 ss olivenolje/rapsolje
- 3 ts bakepulver
- 1 ts salt
- ½ dl gresskarkjerner/40 g linfrø/solsikkekjerner
- 60 g sesamfrø
- 1 raspa gulrot
- 130 g glutenfritt havremel/bokhvetemel/
Jytte original Sammenlagt 185 g mel. } Prøv gjerne
andre typer mel.
- 55 g quinoamel/amarantmel
- 30 g soyaflak/ havregryn
- 2 ss kokosmel
- 1 ss fiberhusk
- 40 g rosiner

Fremgangsmåte:

1. Bland alle ingredienser sammen. Deigen skal være litt løs.
2. Fordel deigen på en plate med bakepapir til det blir 1 cm tykk firkant.
3. Stekes i ca. 20 min. på 210 °C. Den skal være gyllen brun.
4. Del sconesen i firkanter og avkjøl. Kan fryses i biter.
5. Før du spiser dem, putt dem i brødrister eller i ovnen, da blir de supergode! De holder seg i romtemperatur i mange dager.
6. Ved dobbel porsjon: bruk da varmluftsovn på 180 °C i ca. 20 min.