Bak

noe enkelt, godt og *glutenfritt*

NORSK CØLIAKIFORENING

Foto: iStock.com/ZinaidaSopina

Noen tips til deg som har lyst til å bake glutenfritt

Å bake glutenfritt er enklere enn du tror – og så mye godt som man kan lage!
I dette heftet har vi samlet et lite utvalg av forskjellige godsaker som både smaker godt og er enkle å få til.
Her er noen generelle råd:

Glutenfritt mel

Det finnes mange gode glutenfrie meltyper/melmikser å få kjøpt, og de blir stadig bedre. Prøv deg frem og bland gjerne ulike typer. Vær obs på at noen melmikser inneholder hvetestivelse og/eller melk. Hvis du/din glutenfrie gjest ikke tåler dette, benytt en meltype uten disse ingrediensene.

Gjærdeig

Fersk gjær røres ut i væske som holder ca 37 grader. Tørrgjær kan røres ut i væsken (ca 40 grader) eller blandes ut i melet. Hevingen bør helst foregå på et lunt sted, og hevetiden bør være ca. 30 minutter. Den glutenfrie deigen kan være klissete og litt vanskelig å arbeide med, så når man baker for eksempel rundstykker, kan det være praktisk å bruke en skje/isskje dyppet i olje eller vann til å forme rundstykkene. Baker man brød, er det ofte best å bruke brødform.

Fiberhusk

Fiberhusk er pulveriserte psylliumfrøskall som virker som en «erstatter» for gluten og gjør deigen mer fiberrik og lettere å jobbe med. Som en generell regel kan man tilsette én strøken spiseskje fiberhusk til 500 g mel. Fiberhusk blandes i væsken eller direkte i melet.

Kaker og annet bakverk med bakepulver

Har du en favorittoppskrift som ikke er glutenfri kan du stort sett alltid bytte ut melet med glutenfritt mel. Sjekk selvfølgelig at de andre ingrediensene i oppskriften også er glutenfrie (les mer om ingredienser på www.ncf.no).

Bakepapir

Benytt helst bakepapir i brødformer og på stekeplater når du baker glutenfrie brød, boller, rundstykker og andre godsaker. Da slipper du at baksten fester seg samt unngår eventuell forurensing fra glutenholdig bakst.

Renhold

Husk å være nøye med renhold og håndtering når du baker, slik at den glutenfrie maten ikke forurenses av glutenholdig mat. Bakeplass/kjøkkenbenk og redskaper som brukes må være godt rengjort, og det må unngås at deig og bakst forurenses av glutenholdig mat gjennom for eksempel melstøv og smuler. Dette gjelder både under tilberedning og ved servering. Les gjerne også heftet «Tips til deg som skal lage og servere glutenfri mat» (se ncf.no).

Lurer du på noe, ikke nøl med å ta kontakt med oss i Norsk cøliakiforening, www.ncf.no.
Vi gir deg veldig gjerne flere gode råd og oppskrifter.

Lykke til!

Innhold:

Kvikke cookies 5
Knasende knekkebrød..... 6
Saftige appelsinmuffins m/ingefær... 7
Boller..... 8
Havre- og gulrotbrød/-rundstykker... 10
Frisk blåbærpai..... 11
Granola 12
Smoothie med glutenfri havre 13
Energibar..... 15
Eplekake med mandler eller nøtter ... 16
Loff og fine rundstykker 19
Brødskivevafler..... 20
Berlinerboller..... 21
Pavlova med friske bær..... 22
Grove scones med mye godt i 25
Saftige potetlomper 26

Foto: iStock.com/vkuslandia

Kvikke cookies

Du trenger:

110 g smør/margarin
1,5 dl (hvitt) sukker
1 dl brunt sukker
1 egg
1 ts vaniljesukker
1 ts bakepulver
150 g fint glutenfritt mel
50 g glutenfritt havremel
3 ss potetmel
1,5 dl nøtter eller mandler
1 plate glutenfri kokesjokolade

Tips:

Glutenfritt havremel kan du lett lage selv ved å male glutenfrie havregryn i foodprocessor

Slik gjør du:

1. Rør smør og sukker hvitt.
2. Bland inn egget og alt det tørre.
3. Grovhakk nøtter/mandler og sjokoladen, og bland inn i deigen.
4. Tilsett litt mer mel om nødvendig, deigen skal være fast.
5. Settes på bakepapirkledd stekebrett med to skjeer.
6. Stekes midt i ovnen ved 180 grader ca. 15 min.
7. La stå på platen til de er avkjølt.

Gir ca 35 cookies

Knasende gode Knekkebrød

Du trenger:
1,5 dl gresskarkjerner
2,5 dl solsikkefrø
2 dl sesamfrø
1 dl linfrø
½ dl chiafrø
4 dl glutenfrie havregryn
8 dl lunkent vann
1 dl soyaolje
4 dl grovt glutenfritt mel
1 ts salt
1,5 ts bakepulver

Slik gjør du:
1. Bland alt unntatt mel, salt og bakepulver og la det svelle i minst 10 min.
2. Tilsett resten av ingrediensene.
3. Fordel røra tynt med slikkepott på 3 store, bakepapirkledde stekeplater.
4. Bruk et pizzahjul el.l. og riss forsiktig opp der du vil dele knekkebrødene.
5. Stekes ved 200 grader midt i ovnen ca 35 min, til de er lys brune.
6. Knekkes forsiktig fra hverandre og avkjøl på rist.

Gir ca 60 stk.

Tips:
Tilsett gjerne krydder, valmuefrø eller annet etter smak

Saftige appelsinmuffins med ingefær

Du trenger:
1 egg
1 dl sukker
½ dl skummet kulturmelk
1 dl olje/smeltet smør
Saft og revet skall av ½ appelsin
Litt revet frisk ingefær
3 dl fint glutenfritt mel
1 ts vaniljesukker
1 ts natron
100 gram hakket kokesjokolade

Til glasur:
Melis
Appelsinjuice

Slik gjør du:
1. Bland alle ingrediensene.
2. Fyll røren med muffinsformer 2/3 fulle.
3. Stekes midt i ovnen ved 200 grader, ca 20 min.
4. Glasur: Bland melis med appelsinjuice til passe tykkelse og smør over muffinsene når de er avkjølt.

Gir 8-10 stk.

Boller

Du trenger:
150 g smør/margarin
5 dl melk
1 pk gjær
2 ss fiberhusk
1 dl sukker
2 ts kardemomme
100-120 g (1,5–2 dl) Jytte Arv (Original)
500 g Semper Mix

Slik gjør du:
1. Smelt smøret, ha i melk og varm til fingervarm 37 grader, løs opp gjæren.
2. Visp fiberhusk ut i væsken og la den svelle i noen minutter.
3. Ha i sukker, kardemomme og mel.
4. Elt deigen smidig.
5. Dekk til bakebollen og la den heve til dobbel størrelse ca 30 min.
6. Del deigen opp i passelig store emner som trilles til boller.
7. Settes på bakepapirkledd stekebrett og etterheves ca 30 min.
8. Stekes midt i ovnen ved 225 grader ca 10-15 min.
9. Avkjøles på rist.

Gir ca 15 stk.

Tips:

Fastelavnsboller/festboller
Del bollene i to og fyll med pisket krem og gjerne litt bringebærsyltetøy i midten. Pynt med melisdryss på toppen

Havre- og gulrot
-brød og rundstykker

Du trenger:
½ l kefir
1 dl rapsolje
1 ss sirup
1 pk gjær
1 ss fiberhusk
75 g glutenfrie havregryn
1 egg
200 g finraspet gulrot
1 dl solsikkefrø
½ dl gresskarkjerner
400 g grovt glutenfritt mel (herav gjerne 100 g glutenfritt havremel)
200 g fint glutenfritt mel
1 ts salt
1 sammenvispet egg til pensling og litt valmuefrø til pynt

Slik gjør du:
1. Ha kefir, rapsolje og sirup i en kjele og varm til 37 grader.
2. Løs opp gjæren og visp fiberhusk ut i væsken.
3. Rør inn havregryn og la det svelle mens du rasper gulroten, og rør inn egget.
4. Tilsett resten av ingrediensene og elt til alt er godt blandet.
5. Forhev i 30 minutter før du fordeler deigen i brødformer, eller form rundstykker.
6. Etterhev i ca 30 minutter.
7. Pensle med sammenvispet egg og strø gjerne litt havregryn eller frø/kjerner over.
8. Steking: Brød stekes på nederste rille, 200 grader ca 50 min.
   Rundstykker stekes midt i ovnen, 200 grader ca 20 minutter.
9. Ta brødene ut av formene og avkjøl på rist.

Gir 2 brød i 1,5 l former eller ca. 20 rundstykker

Tips:
Glutenfritt havremel:
se tipsboblen s. 5

Tips:
Server med
vaniljesaus eller is

Frisk
blåbærpai

Du trenger:
1 l blåbær
1,5 dl fint glutenfritt mel
3 dl glutenfrie havregryn
2 dl sukker (gjerne brunt sukker)
100 g mykt/smeltet smør eller margarin

Slik gjør du:
1. Fordel blåbærene i en lett smurt paiform.
2. Bland sammen de tørre ingrediensene og kna/bland inn smøret.
3. Smuldre deigmassen jevnt over blåbærene, bland lett inn.
4. Stekes ved 200 grader 30-35 minutter.

Granola

Du trenger:
250 g glutenfrie havregryn
50 g linfrø
50 g solsikkefrø
50 g hakkede eller skivede mandler (eller kokosmasse)
25 g brunt sukker
1 klype salt
1,5 dl eplejuice
2-3 ss honning
1 ss solsikkeolje/soyaolje
Eventuelt tørket frukt (f.eks. rosiner, tranebær, hakket aprikos)

Slik gjør du:
1. Bland alt det tørre i en bolle.
2. Bland eplejuice, honning og solsikkeolje og hell det over frøblandingen og rør godt.
3. Fordel blandingen utover en stekeplate dekket med bakepapir.
4. Stek på 150 grader ca 50 min. midt i ovnen. NB følg med og rør i blandingen 4-5 ganger i løpet av steketiden!
5. Tilsett tørket frukt etter stekingen hvis ønskelig.

Gir ca. 1 l granola

Foto: Anette Ødland NCF

Foto: Anette Ødland NCF

Smoothie
med glutenfri havre

Du trenger:
2 små bananer
2 kiwi
½ mango eller 1 nektarin
1,5 dl Biola med bringebær
1,5 dl eple- eller appelsinjuice
1 dl bringebær eller jordbær, gjerne frosne
2 dl blåbær, gjerne frosne
1-1,5 dl glutenfrie havregryn

Slik gjør du:
1. Skrell frukten, ta ut kjernene og kutt i større biter.
2. Hell frukten i blenderen, tilsett Biola og juice og kjør blenderen.
3. Tilsett bær og glutenfrie havregryn og kjør blenderen igjen.
4. Varier mengden væske og havregryn etter ønsket tykkelse

Gir ca 1,2 l

Tips:
Frukt og bær kan varieres alt etter smak og hva man har

Foto: iStock.com/CarlaVic

Energibar

Du trenger:

150 g finhakkede mandler eller nøtter
100 g glutenfrie havregryn
150 g glutenfri müsli
1,5 dl tørkede tranebær
1,5 dl flytende akasiehonning
2 ss appelsinjuice
150 g glutenfri mørk sjokolade

Slik gjør du:

1. Hakk mandlene/nøttene grovt med kniv, og rist dem sammen med havregrynene i ovn på 200 grader i 5 min.
2. Bland appelsinjuice og honning i en kjele og la det koke opp.
3. Bland mandler og havregryn med honningen og tilsett müsli og bær.
4. Avkjøl i ca. 3 min.
5. Hell massen i en brødform dekket med bakepapir, og press den sammen. Legg gjerne litt gladpack oppå, da får du et glattere resultat og du unngår klissete fingre.
6. La formen stå kaldt i minimum en time, ta massen ut av formen og del opp.
7. Smelt sjokoladen i vannbad og bruk en pensel til å smøre sjokoladen utover.
8. Oppbevares kjølig.

Gir 12-15 energibarer

Tips:
Oppbevares kjølig for en fastere konsistens

Eplekake
med mandler eller nøtter

Du trenger:
3 egg
2 dl sukker
200 g smør/margarin
3 dl glutenfritt mel
1 ts bakepulver
1 dl malte mandler eller nøtter
3–4 epler
Ca. ½ ts kanel til strø
1-2 ss sukker/melis til strø

Slik gjør du:
1. Pisk egg og sukker til eggedosis.
2. Smelt smøret, avkjøl litt og bland det i eggedosisen.
3. Rør forsiktig inn mel, bakepulver og mandler/nøtter.
4. Hell deigen over i en bakepapirkledd kakeform.
5. Skrell eplene, skjær dem i båter og legg dem i kakerøren.
6. Strø over sukker og kanel.
7. Stekes ved 180 grader i 45 min. på nederste rille.

Tips:
Smaker ekstra godt med pisket krem, iskrem eller vaniljesaus

Foto: iStock.com/ZinaidaSopina

Foto: Anette Ansønd, NCF

Tips:
Deigen passer også til hamburgerbrød og pølsebrød

Løff og fine rundstykker

Du trenger:
50 g/2 ss smør
4 dl kulturmelk
6 dl vann
1,5 ss fiberhusk
1 pk fersk gjær
1 egg
1 ts salt
1 ts sukker
150 g Holmen Jytte Arv Håndverksmjøl
650 g lyst glutenfritt mel
Egg og evt. frø til pynt

Slik gjør du:
1. Smelt smøret.
2. Varm væsken til fingervarm 37 grader og hell den i bakebollen.
3. Løs opp gjæren i væsken.
4. Bland inn fiberhusk og smelta smør, og la stå et-par minutter.
5. Hell i salt, sukker og mel og elt godt sammen i en kjøkkenmaskin.
6. La deigen heve ca 30 min på et lunt sted.
7. Hell ca. halvparten av deigen i en brødform og lag rundstykker av resten. Deigen er litt løs og klissete, så bruk gjerne en isskje dyppet i vann til å sette rundstykker på bakepapirkledd stekebrett. Tilsett litt mer mel om nødvendig.
8. Etterheves og pensles med egg. Pynt gjerne med valmuefrø, solsikkefrø el.l.
9. Stekes ved 210 grader midt i ovnen, 15-20 min til rundstykker, ca. 45-50 min til loff (følg med).

Gir 1 loff og 12-15 rundstykker

Brødskivevafler
– godt til lunsj

Du trenger:
3 egg
6 dl melk/surmelk
2 dl glutenfrie havregryn
3-5 dl grovt glutenfritt mel
50 g smeltet smør eller rapsolje
2 ts bakepulver
½ ts salt

Slik gjør du:
1. Pisk eggene sammen med melken.
2. Ha i havregryn.
3. Bland alt det tørre og pisk det inn i væsken til du får en klumpfri røre.
4. La røren svelle ca 15 minutter.
5. Stek vaflene lys brune i vaffeljern.
6. Avkjøl på rist.

Gir ca. 10-12 vaffelplater

Berlinerboller

Litt høyere vanskelighetsgrad

Du trenger:
120 g smør
2 ½ dl melk
1 ½ pk gjær
1 ss fiberhusk
4 egg
1 ts salt
2 ss sukker + litt til dryss/pynt
100 g Holmen Jytte Arv Håndverksmjøl
500 g fint glutenfritt mel

Bringebærsyltetøy eller vaniljekrem (til fyll)
1,5 kg matfett/kokosfett (smult)

Slik gjør du:
1. Smelt smøret, hell i melken og varm blandingen til fingervarm/37 grader.
2. Løs opp gjæren og visp inn fiberhusk.
3. Tilsett eggene og alt det tørre, og bland godt sammen.
4. Smelt og varm opp smulten, og lag/rull bolleemner. Lag en liten grop i hver bolle som fylles med syltetøy eller vaniljekrem. «Lukk» gropene ved å klemme deig over åpningen. Tilsett mer jyttemel hvis deigen er for klissete.
5. Kok bollene i smulten, og vend dem i sukker straks de er tatt opp.

Gir ca. 15 berlinerboller.

OBS! Vær forsiktig når du koker i smult!
Det blir veldig varmt, og det er lett å brenne seg!

Pavlova
med friske bær

Du trenger:
1 sitron
4 eggehviter
2 ½ dl sukker
2 ts Maizena
1 ts hvitvinseddik
1/2 ts vaniljesukker
3 dl kremfløte
Jordbær og bringebær

Slik gjør du:
1. Sett ovnen på 180 grader.
2. Gni en bolle innvendig med en halv sitron.
3. Pisk sammen eggehvitene og sukker til en fast, men ikke for stiv konsistens.
4. Rør Maizena, eddik og vaniljesukker forsiktig inn i røren.
5. Hell røren over på et bakepapirkledd stekebrett.
6. Prøv å lage en sirkel på ca. 20 cm i diameter.
7. Stekes midt i ovnen.
8. Etter ca. ½ minutt setter du temperaturen ned til 150 grader.
9. Stek til marengsen er lysebrun, ca. 75 min.
10. Skru av varmen og la marengsen stå til ovnen er avkjølt.
11. Vend marengsbunnen over på et fat og legg på pisket krem og bær.

Tips:
Lag små kuvert-pavlovaer på 5 cm i diameter og dander enkeltvis, en til hver gjest

Foto: iStock.com/Lena_Zagrikova

Foto: Anette Årsland, NCF

Tips:
Lettvint og mettende turmat

Grove scones
med mye godt i

Du trenger:
4 dl grovt glutenfritt mel
3 dl glutenfrie havregryn
100 g romtemperert smør/margarin i terninger eller 1 dl flytende
1 dl gresskarkjerner
1 dl solsikkefrø
½ dl linfrø
½ dl sesamfrø
1 dl rosiner
1 dl finhakkede tørkede aprikoser
1 dl tørkede tranebær
½ ts salt
1 ss bakepulver
4 dl skummet kulturmelk

Slik gjør du:
1. Bland mel og glutenfrie havregryn i en bakebolle.
2. Smuldre/rør inn smøret.
3. Bland inn resten av de tørre ingrediensene og rør inn kulturmelken til slutt.
4. Settes på bakepapirkledd stekeplate med to spiseskjeer med litt avstand mellom.
5. Stekes midt i ovnen ved 250 grader ca 15 min.

Gir 25 scones

Saftige potetlomper

Du trenger:
800 g poteter
Ca. 300 g fint glutenfritt mel
1,5 ss olivenolje
½ ts salt

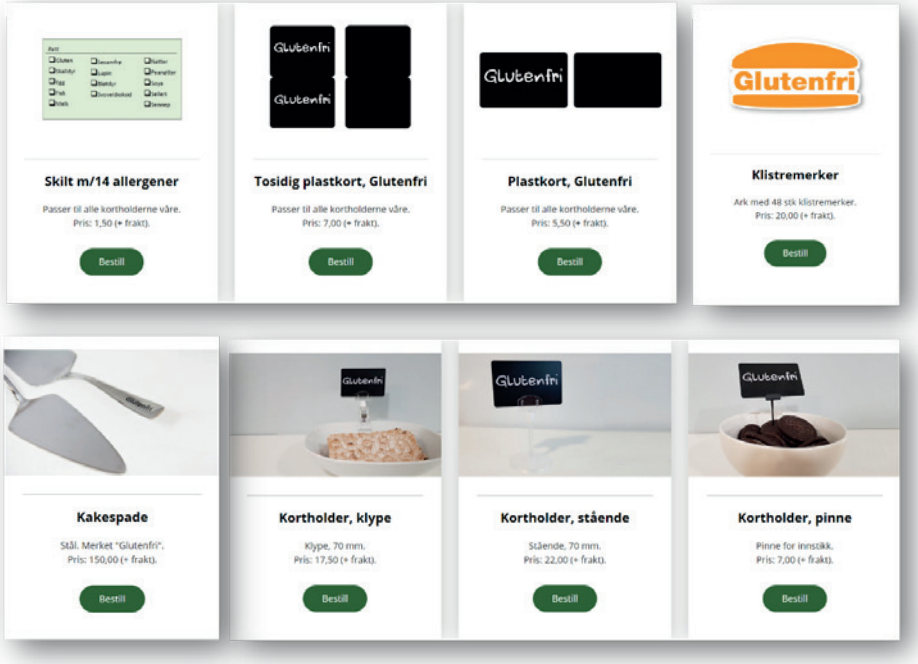
Slik gjør du:
1. Skrell og kok potetene.
2. Hell av vannet og la dem avkjøle til de er lunkne.
3. Mos potetene med en stamper og tilsett salt og olje.
4. Kna inn ca 2/3 av melet, til deigen er god å jobbe med.
5. Del deigen i 12 emner, og kjevle disse ut i melet som er holdt av.
6. Stekes på tørr takke eller stekepanne.

Gir 12 lomper

Tips:
Smaker også godt til kaffe'n
- nystekt med smør
og sukker på

NCFs nettbutikk

På ncf.no finner du vår **nettbutikk** med aktuelle artikler til salgs!



NORSK
CØLIAKIFORENING

www.ncf.no – 2020