

# Foccacia

En form

10 g jäst	1 dl polenta eller hirsgryn
2 1/2 dl kallvatten	2 dl bovetemjöl
1/2 dl olivolja	2 msk FiberHUSK®
1 tsk honung	2 tsk havssalt
2 pressade vitlöksklyftor	flingsalt
rosmarin	

- Rör ut jästen med vattnet. Rör ner olivoljan, honung och pressad vitlök. Blanda de torra ingredienserna i en separat skål och rör ner i den första blandningen. Plasta och låt jäsa 1 timme.
- Tryck ut degen i en valfri form. ca 25 cm i diameter, täck med plast och låt jäsa i 1 timme till.
  - Sätt ugnen på 200°C.
- Tryck djupa hål i foccician med fingrarna och smörj in bördet med olivolja (med handen). Strö över grovmalet flingsalt och rosmarin.
- Ställ in foccician i nedre delen av ugnen i ca 20 minuter. Låt svalna en stund på plåten och servera brödet varmt.
- Foccician håller sig färsk flera dagar i påse. Värm gärna upp brödet innan det serveras, då lyfts smakerna ännu mer.

Recept av Mekto Ganic

# Tekakor

8 st

500 g mjölk	140 g bovetemjöl
12 g jäst	1 tsk salt
20 g olja	2 krm brödkrydda
20 g sirap	20 g FiberHUSK®
100 g glutenfritt havremjöl	

- Vispa ner jästen i mjölken.
- Tillsätt övriga ingredienser och blanda till en jämn deg.
- Låt degen jäsa i bunke övertäckt med plast i ca 3 tim.
- Olja in händerna och bänken väl.
- Skär degen i 8 bitar, rulla till bollar.
- Lägg dem på en plåt klädd med bakplåtspapper och platta till dem. Nagga om du vill.
- Sätt ugnen på 200 grader.
- Låt tekakorna vila på plåten i ca 30 min.
- Grädda i 15 minuter. Låt svalna.

Recept av Jessica Frej och Maria Blohm

Bild av Filippa Tredal

# Så här fungerar FiberHUSK®

Det har visat sig att FiberHUSK® (psylliumfröskal) till stor del har samma egenskaper som gluten i samband med bakning.

Tack vare sitt rika innehåll av kostfiber (85%) har FiberHUSK® förmågan att suga upp vätska och svälla. Det ger en geléartad konsistens som binder samman degen.

Degen får en mer normal konsistens vilket gör den mer lättarbetad.

FiberHUSK® är helt smak- och luktfri och syns inte heller i det färdigbakade brödet.

FiberHUSK® är, på grund av sitt rika fiberinnehåll, också ett mycket bra fibertillskott.

## fiberHUSK®

Finns att köpa i välsorterad dagligvarubutik, hälsokostbutik och på apotek.

För mer information och recept gå in på [www.lindrooshalsa.se](http://www.lindrooshalsa.se)

Eller hör av dig till oss på 019-33 15 10 eller [info@lindrooshalsa.se](mailto:info@lindrooshalsa.se)

## LINDROOS

Box 1341 • 701 13 ÖREBRO  
019-331510 • [www.lindrooshalsa.se](http://www.lindrooshalsa.se)

# fiberHUSK®



I år firar vi 20 år med FiberHUSK®



Recept med naturligt glutenfria ingredienser

## LINDROOS

[www.lindrooshalsa.se](http://www.lindrooshalsa.se) • 019-33 15 10

## Havrerutor

ca 12 stycken

- 50 g jäst
  - 5 dl vatten
  - 2 msk rapsolja
  - 1 msk FiberHUSK®
  - 2 msk honung
  - 1 dl (50g) rismjöl
  - 1 dl solrosfrön
  - 2 1/2 dl havregryn, rent havre
  - ca 7 dl skrädmjöl (350g)
  - 1 tsk salt
- Garnering havregryn, (rent havre) och solrosfrön

- Smula jästen i degbunken. Värm vattnet till fingervärme, 37°C, och håll det över jästen. Rör om till jästen löst sig. Tillsätt olja, FiberHUSK, honung, brödkryddor och salt.
- Rör om och låt stå några minuter.
- Blanda ner rismjöl, solrosfrön havregryn och hälften av skrädmjölet. Arbeta degen väl i maskin. Tillsätt resten av mjölet och arbeta tills degen är smidig, men fortfarande rätt kladdig.
- Lägg ett bakplåtspapper i en ungsform t.ex. 23x30 cm. Flytta över degen på papperet och platta ut den lite, med våta eller mjölade händer. Strö på havregryn och solrosfrön. Täck med bakduk och låt jäsa ca 30 minuter.
- Grädda mitt i ugnen på 225°C, 20-25 minuter. Låt brödet svalna något i formen innan det stjälpas upp. Skär lagom stora bitar och dela dem längs med.

Recept av Elisabeth Ekstrand-Hemmingson

## Vitlöksbaguetter

6 stycken

- 10 g jäst
- 4 dl kallt vatten
- 2 vispade ägg
- 1 1/4 dl olivolja
- 2 tsk havssalt
- 4 pressade vitlöksklyftor
- 3 dl råris mjöl
- 2 1/2 dl rismjöl
- 1/2 dl FiberHUSK®

- Rör ut jästen i vattnet. Rör därefter ner ägg, olivolja, havssalt och pressade vitlöksklyftor. Vitlöken kan uteslutas om man så önskar.
- Blanda de torra ingredienserna. Rör ner i äggblandningen. Kör degen i 5 min. Täck med plast och låt vila i 30 min.
- Ta upp degen och dela den i 4 eller 6 längder. Forma avlånga baguetter mellan händerna som du sedan tvinnar genom att snurra åt motsatt håll. Strö lite råris mjöl över.
- Lägg dem på bakpappersklädd plåt och täck med bakduk. Låt vila 2 timmar. Grädda baguetterna i 225°C ca 20 min. Låt svalna på galler.
- Baguetterna bör svalna helt innan de skärs upp. De baguetter som inte äts upp går att förvara i rumstemperatur i påse två dagar. Värm gärna innan de serveras igen då vitlökssmaken tydligare kommer till sin rätt.

Recept av Mekto Ganic

## Trekornsbröd

Ett formbröd

- 200 g kokande vatten
- 90 k krossat bovete
- 40 g sesamfrön
- 40 g linfrön
- 400 g ljummet vatten
- 2 msk FiberHUSK®
- 200 g hirmjöl
- 370 g rismjöl
- 100 g majsstärkelse
- 1/2 tsk stött koriander
- 1 tsk salt
- 100 g yoghurt
- 20 g olja
- 40 g honung
- 35 g jäst

- Mät upp krossat bovete, sesamfrön och linfrön i en separat skål. Häll över det kokande vattnet och låt blandningen stå och dra i några minuter.
- Blanda FiberHUSK och ljummet vatten i en annan skål och låt svälla ca 5 minuter.
- Smula i jästen, tillsätt yoghurt, olja och honung och blanda väl.
- Blanda de torra ingredienserna, mjöl och kryddor.
- Rör ihop alla ingredienser i samma skål och arbeta i maskinen i 15 minuter.
- Täck över degen med plasthölje och låt stå i 30 minuter. Arbeta degen till ett bröd och lägg i oljad form.
- Grädda i nedre delen av ugnen i 200° 40-50 min.

Recept av dietist Turid Nagelhus

## Bovetebröd

Ett formbröd

- 25 g jäst
- 4 dl vatten
- 2 msk rapsolja

- 2 msk helt linfrö
- 1 msk FiberHUSK®
- 1-2 tsk hel fänkål
- 1 tsk salt
- 1 medelstor morot
- 2 dl (90g) boveteflingor
- 7 dl (350g) bovetemjöl
- boveteflingor

- Smula jästen i degbunken. Värm vattnet till fingervärme, 37 grader och håll det över jästen. Rör tills den löst sig.
- Tillsätt olja, linfrö, FiberHUSK, stött fänkål och salt. Rör om och låt stå några minuter.
- Skala och finriv moroten. Blanda ner morot, boveteflingor och hälften av bovetemjölet.
- Arbeta degen väl i maskin. Tillsätt resten av mjölet och arbeta tills degen är smidig.
- Flytta över degen till en oljad 1 1/2 liters bakform. Släta till ytan och strö på boveteflingor.
- Täck med bakduk och låt jäsa ca 30 minuter.
- Grädda mitt i ugnen 200°C, 30-40 minuter. Låt brödet svalna något i formen innan det stjälpas upp.

Recept av Elisabeth Ekstrand-Hemmingson

