

Kaffegifflar

16 st

25 g jäst	1 krm salt
75 g smör eller margarin	1 dl kesella
2 1/2 dl mjölk	7-8 dl (420-480 g) fin glutenfri mjölblandning baserad på vetestärkelse med mjölk.
1 msk fiberHUSK®	
1/2 dl strösocker	

Fyllning: 100-150 g mandelmassa

Pensling: 1 ägg

Garnering: pärlsocker

- Smula ner jästen i degbunken. Smält matfettet. Tillsätt mjölen och låt den bli fingervarn, 37°.
- Håll degspadet över jästen och tillsätt fiberHUSK®. Rör om och låt stå ca 10 min så att fiberHUSK® hinner svälla ordentligt.
- Tillsätt socker, salt, kesella och det mesta av mjölblandningen. Arbeta degen kraftigt, gärna i maskin.

Utbakning: Strö resten av mjölblandningen på arbetsbänken och knåda degen väl. Dela degen och kavla varje del till en rund platta. Sporra eller skär ut 8 stycken trekantar. Lägg en klick mandelmassa vid basen på varje trekant och rulla ihop. Lägg giffarna på bakpappersklädd plåt med snibbarna ner. Täck över och låt dem jäsa 45-60 min. Pensla med uppvispat ägg och strö på pärlsocker.

Gräddning: mitt i ugnen i 250°, ca 8 min.

Glutenfri Havrelimpa

1 bröd

25 g jäst	1 msk hel kummin
4 dl mjölk	2 msk olja
1 msk fiberHUSK®	4 dl (140 g) havregryn (rent havre)
1 tsk salt	ca 4 1/2 dl (270 g) fin glutenfri mjölblandning (Semper)

Till formen: olja, havregryn (rent havre)

Ugnstemperatur: 200°

- Smula ner jästen i degbunken. Värm mjölken eller vattnet till fingervärme, 37°. Håll degspadet över jästen och rör tills den löst sig.
- Tillsätt fiberHUSK®, salt och stött kummin. Låt svälla 10 min.
- Blanda ner olja, havregryn och det mesta av mjölblandningen. Arbeta degen riktigt kraftigt, helst i maskin. Tillsätt resten av mjölet. Degen ska vara ganska lös och kladdig när den har lagom konsistens. Den går inte att knåda.
- Lägg degen i en lätt oljad och havrebeströdd avlång form som rymmer ca 1 1/2 liter. Strö lite havregryn ovanpå. Låt jäsa i övertäckt form ca 30 min. Grädda limpan i nedre delen av ugnen, 200°, ca 30 min.
- Låt limpan stå kvar en stund i formen innan den lossas. Låt den svalna under bakduk.

Gör mjölkfri: Använd Solhavre eller vatten istället för mjölk och använd Semper glutenfria lågproteinmix.

Så här fungerar fiberHUSK®

Det har visat sig att psylliumfröskal (fiberHUSK®) 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.

Alla recept i foldern är skrivna av Elisabeth Ekstrand Hemmingsson, som också har skrivit flera mycket bra receptböcker med glutenfria recept.

1. "Glutenfria kokboken", 2014, ingår i ICA bokförlags rutiga serie.
2. "Glutenfria favoriter", 2012 ICA bokförlag.
3. "Baka utan gluten", 2010 ICA bokförlag.
4. "Bjud glutenfritt", 2008 ICA bokförlag.



100g och 300g förpackningar.

Finns i välsorterad dagligvarubutik, hälsokostbutik och apotek.

LINDROOS

Box 1341 • 701 13 ÖREBRO
019-331510 • www.lindrooshalsa.se

fiberHUSK®

För bästa resultat vid glutenfri bakning



- För godare glutenfritt bröd
- Degen blir lättarbetad och kavlingsbar
- Brödet blir saftigare och smular mindre

Finns i 100 g och 300 g förpackningar



LINDROOS

www.lindrooshalsa.se • 019-33 15 10

Fiberfralla

9-10 st

1/2 paket (25 g) jäst
3 dl mjölk
2 msk olivolja
1 msk FiberHUSK®
1/2 dl Fibrex

1 tsk malda brödkryddor
1/2 tsk salt
knapp 4 dl (ca 240 g) fin
glutenfri mjölblandning med
mjölk (Semper)

Garnering: solrosfrö, lite glutenfritt mjöl

- Smula ner jästen i skålen
- Håll på kall mjölk och olja
- Blanda ner FiberHUSK®, Fibrex, brödkryddor och salt. Rör om och låt stå 5-10 min.
- Tillsätt hälften av mjölet och arbeta alltsammans riktigt kraftigt i maskin.
- Arbeta in resten av mjölet i småportioner, till en tjock sockerkaksliknande smet, den skall inte vara som en deg.
- Flytta över "smeten" till en rejäl spritspåse. Stäng den stora öppningen ordentligt och klipp av spritsspetsen.
- Spritsa ut smeten till jämnstora runda eller avlånga bullar direkt på bakpappersklädd plåt.
- Strö på solrosfrö och pudra över lite glutenfri mjölblandning. Täck med bakduk och låt bullarna jäsa 1 - 1 1/2 timme.
- Grädda mitt i ugnen i 250°, 10-12 min, tills bullarna har fin färg.

Receptet är provbakat med Sempers Glutenfria mix baserad på vetestärkelse som innehåller mjölk. Den som väljer ett annat glutenfritt mjöl bör själv anpassa mjölmängden, eftersom olika produkter kan ge annorlunda resultat.

Gör mjölkfri: Använd Solhavre eller vatten istället för mjölk och använd Semper glutenfria lågproteinmix.

Pizzabottnar

3-4 stycken

25 g jäst (1/2 paket)
2 dl ljummet vatten
1 msk fiberHUSK®
2 msk olja

1/2 tsk salt
ca 3 1/2 dl (210 g) fin glutenfri
mjölblandning

- Smula ner jästen i degbunken. Håll på fingervarmt (37°) vatten och rör tills jästen löst sig.
 - Tillsätt fiberHUSK®, rör om och låt blandningen stå 10 min.
 - Blanda ner olja, salt och det mesta av mjölblandningen.
 - Arbeta degen kraftigt, helst i en matberedare med kniv, som ger en extra bearbetning.
 - Låt degen jäsa ca 30 min i övertäckt bunke.
 - Strö resten av mjölet på arbetsbänken och knåda degen väl.
- Utbakning:** Dela degen i 3-4 delar och kavla varje deg till en tunn kaka. Ta mer mjöl om det behövs, så att inte degen fastnar på underlaget. Flytta över pizzabottnarna till bakpappersklädd plåt. Nagga med gaffel eller drag några tag med en kruskavel på varje pizza. Degen kan även bakas ut till en stor pizza som täcker en ugnsplåt.

Gräddning: Välj att förgrädda pizzorna mitt i ugnen och grädda i 250°, 7-8 min om de ska frysas utan fyllning, eller lägg på din favoritfyllning och grädda som ovan i 12-15 min.

Gör mjölkfri: Använd fin glutenfri mjölblandning utan mjölk.

Hälsobröd

1 limpa eller ca 10 bullar

25 g (1/2 paket) jäst
3 dl ljummet vatten
1 msk fiberHUSK®
2 msk olja
1 tsk malda brödkryddor
1/2 tsk salt
1/2 dl Fibrexflingor

1/2 dl krossat bovete
2 msk hela linfrön
2 msk solrosfrön
2 msk russin
4 - 4 1/2 dl (240-270 g)
fin glutenfri mjölblandning

Till formen: olja, 1 msk solrosfrön

- Smula ner jästen i degbunken. Håll på fingervarmt (37°) vatten och rör tills jästen löst sig.
- Tillsätt fiberHUSK®, rör om och låt blandningen stå i 10 min.
- Tillsätt olja, brödkryddor, salt, övriga torra ingredienser och det mesta av mjölet.
- Arbeta degen kraftigt, helst i maskin tills den är smidig. Tillsätt mer mjöl om det behövs. Degen ska vara ganska kladdig och är inte lämplig att knåda.
- Pensla en avlång bakform som rymmer 1 1/2 liter. Strö lite solrosfrön i botten och lägg i degen. Jämna till ytan en aning.
- Täck med bakduk och låt degen jäsa ca 1 tim.

Gräddning: Grädda limpan i 200°, i ugnens nedre del, 20-25 min. Låt limpan svalna något innan den lossas från formen. Låt den kallna under bakduk.

Alt. kan degen även klickas ut direkt på bakplåtspapper till ca 10 matbrödsbullar. Följ i övrigt receptet, men grädda bullarna mitt i ugnen i 250°, 10-12 min.

Gör mjölkfri: Använd fin glutenfri mjölblandning utan mjölk.

Variation: Receptet är även provat med 2 dl (140 g) Hälsogröt Special som först kokats enligt anvisningen på förpackningen. Denna kokta, avsvalnade gröt ersätter Fibrex, bovetekross, linfrö, solrosfrö och russin.

Äppelbullar

Ca 15 stycken

100 g smör eller margarin
4 dl drickfärdig äppeljuice
1 1/2 msk fiberHUSK®
50 g (1 paket) jäst för söta
degar

3/4 dl vit sirap eller strösocker
1 krm salt
1 tsk krossade kardemumma-
kärnor
ca 9 dl (540 g) fin glutenfri
mjölblandning

Pensling av formarna: mjukt matfett eller olja

Fyllning: 1 syltigt äpple, 1 msk socker, 1 tsk malen kanel

Pensling och garnering: 1 ägg, 1-2 msk pärlsocker

- Smält matfettet i en kastrull. Håll på äppeljuicen och låt degspadet bli fingervarmt, 37°.
 - Håll degspadet i en bunke och tillsätt fiberHUSK®. Rör om och låt stå 10 min.
 - Smula ner jästen i degspadet. Blanda ner sirap eller socker, salt, kardemumma och det mesta av mjölet.
 - Arbeta degen kraftigt, helst i maskin, tills den är riktigt smidig. Tillsätt resten av mjölet om det behövs. Degen ska vara ganska kladdig och är inte lämplig att knåda.
 - Pensla fördjupningarna i en muffinsplåt med lite mjukt matfett. Om plåten endast har 12 fördjupningar, kan man lägga resten av degen i vanliga muffinsformar av aluminium. Lägg ner jämnstora degklickar i formarna.
 - Låt bullarna jäsa under bakduk 30-45 min.
 - Skala, kärna ur och skär äpplet i klyftor. Blanda socker och kanel i en plastpåse. Lägg ner äppelbitarna och ruska om.
 - Pensla bullarna med uppvispat ägg. Strick ner en äppelklyfta i varje bulle och strö över pärlsocker.
- Gräddning:** Placera plåten mitt i ugnen och grädda i 250°, 10-12 min. Låt bullarna svalna en aning innan de lossas från formarna. Låt dem kallna under bakduk.
- Gör mjölkfri:** Använd mjölkfritt margarin och fin glutenfri mjölblandning utan mjölk.

