

## 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  
knappt 4 dl (ca 240 g)  
Semper Mix

**Garnering:** solrosfrö, lite glutenfritt mjöl

- Smula ner jästen i skålen
- Häll 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 jämnhöjda 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. Av: EEH

## 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)  
Semper Mix

- Smula ner jästen i degbunken. Häll 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. Av: EEH

## 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)  
Semper Mix

**Till formen:** olja, 1 msk solrosfrön

- Smula ner jästen i degbunken. Häll 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, bovete-kross, linfrö, solrosfrö och russin. Av: EEH



## Glutenfria Havrebaguetter

6 baguetter

25 g jäst  
3 dl mjölk + 7 dl vatten  
3 msk (30 g) fiberHUSK®  
3 msk hela linfrön  
3 dl (100 g) rena havregryn  
2 tsk malda pomeransskal  
ca 790 g (13 dl) glutenfritt basmjöl (Finax röda mjölmix)  
2 1/2 tsk salt

**Pensling:** 1/2 uppvispat ägg

**Ugnstemperatur:** 225 °C (varmluft)

- Smula jästen i degbunken. Värm mjölk och vatten (eller bara vatten) till 37 °C. Häll det ljumma degspadet över jästen och rör tills jästen har löst sig. Vispa ner fiberHUSK® och linfrö och blanda ner havregryn. Låt blandningen stå i 10 minuter så att fiberhusken hinner svälla.
- Tillsätt pomeransskal och det mesta av mjölet och bearbeta en god stund. Tillsätt salt och sedan resterande mjöl skedvis, tills degen dallrar och stannar men inte faller ihop när du slutar bearbeta den. Degen ska vara lite klabbig. Låt jäsa under bakduk till dubbel storlek 1-2 timmar.
- Stjälp upp degen på mjölat bakbord. Knåda inte utan skär bara degen i sex långa bitar och förs med lätt mjölade händer ihop bitarna till baguettform. Lägg baguettarna på bredden på två bakplåtar (tre baguetter per bakplåt). Låt jäsa under bakduk i ca 1 timme tills baguettarna direkt fjädrar tillbaka vid lätt beröring.
- Pensla med uppvispat ägg för att ge baguettarna fin yta och fin färg i ugnen. Grädda i 225 °C med varmluft i cirka 12 minuter.
- Låt svalna på galler med eller utan bakduk, beroende på om du vill ha skorpa på baguettarna eller inte.

Gör mjölkfri: Använd bara vatten och inte mjölk som en av ingredienserna och använd ett glutenfritt basmjöl utan mjölk (Finax blåa mjölmix). Av: MEP



Foto: Margareta Elding-Ponten



## Glutenfri Havrelimpa

1 bröd

25 g jäst  
4 dl mjölk  
1 msk fiberHUSK®  
1 tsk salt  
1 msk hel kummin

2 msk olja  
4 dl (140 g) havregryn (rent havre)  
ca 4 1/2 dl (270 g) Semper Mix

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 havrebestrodd 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. Av: EEH

## Kaffegifflar

25 g jäst  
75 g smör eller margarin  
2 1/2 dl mjölk  
1 msk fiberHUSK®  
1/2 dl strösocker  
1 krm salt

1 dl kesella  
7-8 dl (420-480 g) Semper Mix

Fyllning: 100-150 g mandelmassa

Pensling: 1 ägg

Garnering: pärlsocker

- Smula ner jästen i degbunken. Smält matfettet. Tillsätt mjölken och låt den bli fingervarm, 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.

Av: EEH

## 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.

Recepten i foldern är skrivna av antingen Elisabeth Ekstrand Hemmingsson (EEH) eller Margareta Elding-Pontén (MEP).

Några andra receptböcker som vi rekommenderar:

1. "Glutenfria kokboken", EEH, Ica Bokförlag/Massolit.
2. "Glutenfria favoriter", EEH, Ica Bokförlag/Massolit.
3. "Glutenfritt - gott och enkelt", MEP, Jure Förlag AB.

## fiberHUSK®

Finns i alla dagligvarubutiker eller hälsokostbutik och 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®

Så mycket bättre glutenfri bakning

## Recept med glutenfri mjölmix



## LINDROOS

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