

# Franska Örtbröd

Ca 12 stk



20 g jäst	¼ dl fiberHUSK®
4 dl kallt vatten	2 tsk xantangummi
½ dl kallpressad olivolja	2 tsk örtsalt
¼ dl agavesirap eller dadelsirap	2 tsk torkad timjan
3 ½ dl teffmjöl	2 tsk torkad rosmarin
	Oregano och flingsalt till topping

1. Blanda alla torra ingredienser och rör ner i den första blandningen samtidigt som du hela tiden rör med en sked.
2. Blanda tills du har fått en jämn smet. Plasta bunken och låt vila i 30 minuter.
3. Ta olivolja på händerna. Dela degen i 12 bitar och forma försiktigt små rundstycken. Det går fint att rulla degen till en längd och skära längden i 12 bitar. Lägg frallorna på en bakplåt.
4. Täck med bakduk och låt jäsa i 2 timmar.
5. Sätt ugnen på 200°.
6. När ugnen är varm – pensla bullarna med olivolja och strö över oregano och flingsalt.
7. Ställ in plåten på mittersta falsen i ca 20 minuter.
8. Låt svalna i minst 1 timme innan du skär i dem.

Recept av Mekto Ganic

# Ciabatta Bröd

2 limpor



350 g kallt vatten	1 äggvita
10g färsk jäst	1 1/2 tsk salt
120 g ris mjöl	10g fiberHUSK
40 g majsmjöl	10 g Xantangummi
150 g potatismjöl	Rismjöl för finpussning
50g olivolja	

1. Blanda alla ingredienserna förutom fiberhusken och xantangummi i en stor skål.
2. Knåda med händerna eller använd en elektrisk mixer för att blanda alla ingredienserna till en deg (ungefär 5 minuter).
3. Tillsätt sedan fiberhusk och xantangummi i degen och blanda igenom tills den är väl kombinerad.
4. Täck skålen i plastfolie (så att den är lufttät) och låt den ligga på bänken i 8 timmar, så att degen kan jäsa.
5. Strö över lite ris mjöl på bakbänken efter 8 timmar och placera sedan deg på brickan.
6. Dela degen i två halvor, forma dem till en rektangel och gör den ganska platt, täck lätt med ris mjöl.
7. Täck brödet med en fuktig handduk och låt brödet jäsa i 30 minuter.
8. Förvärm ugnen till 225 grader medan brödet jäser. Lägg sedan brödet i ugnen för att gräddas i 40-45 minuter.
9. Ta ur brödet när du är nöjd med färgen och låt vila i 15 minuter på bakplattan.

Recept av Ashleigh och bloggen "lifeofglutenfree.com"

# Baka Bättre Glutenfritt

Din nya bästa vän i köket



# LINDROOS

# Bullar

Med hallon och pumpakross



## Bulldeg:

3 1/2 dl osötad sojamjölk	2 nypor salt
3/4 dl rapsolja	1 dl sötning, kokossocker eller björksocker
25 g jäst	2 dl durramjöl
1 tsk mortlade kardemummakärnor	2 dl potatismjöl
2 tsk xantangummi	1 dl rismjöl

Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Se till att mjölen är rumstemperatur. Smula ner jästen i en bunke och tillsätt mjöken och oljan. Tillsätt den torra mixen. Vispa med elvisp eller bakmaskin ca 5 minuter tills att du har en jämn fin smet.

## Fyllning:

3 dl frysta hallon  
2 dl pumpakross  
4 dadlar  
1 msk chiafrön + 1/2 dl vatten  
1 msk kokossocker  
Ev kanel, kardemumma, eller vaniljpulver

1. Lägg chiafröna i vattnet och låt mjukna ca 20 minuter. Hacka sönder hallonen med en gaffel. Kärna ur och hacka dadlarna.
2. Blanda ihop alltsammans och rör ner det i bulldegen med bara några vändor med en slev.
3. Häll över degen i en spritspåse och spritsa ut snurror på en bakplåtsbeklädd plåt. Toppa med pumpakross.
4. Låt jäsa 2-3 timmar utan bakduk. Grädda ca 20 minuter på 175-200 grader beroende på ugn.

Recept av Sanna och Lina El Kott Helander, [www.elkotts.com](http://www.elkotts.com)

# Pepparkakor

Ca 36 st



1/2 dl dadelsirap (se sid. 30)	1 tsk kanel
4 msk kokosolja	1 tsk malen kryddnejlika
1 dl vatten	1/2 tsk malen ingefära
3 dl bovetemjöl	en nypa svartpeppar
1 tsk bakpulver	en nypa salt
1 tsk xantangummi	

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Värm upp dadelsirap, kokosolja och vatten i en kastrull. Rör ner resten av ingredienserna och blanda med en sked.
3. Häll över smeten i en tallrik, täck med plast och ställ in i kylan i 30 minuter.
4. Ta ut degen och kavla direkt på bakplåtspapper. Kavla ut så tunt du kan.
5. Ta ut pepparkakor med formar. Resten av degen använder du till nästa plåt. Gör så tills degen tagit slut.
6. Grädda pepparkakorna i mitten av ugnen i 10-12 minuter. Låt svalna på galler.

Recept av Mekto Ganic

# Formfranska

En limpa



7 stora ägg	5 g (1 tsk) bakpulver
100 g smält smör	2 g (1/2 tsk) xantangummi
30 g kokosnötsolja	2 g (1/2 tsk) salt
200 g mandelmjöl	

1. Förvärm ugnen till 180 ° C.
2. Lägg äggen i en skål och vispa hårt i en-två minuter.
3. Tillsätt det smälta smöret och kokosnötsoljan och vispa tills smeten är jämn.
4. Tillsätt mandelmjöl, bakpulver, xantangummi och salt och vispa tills det är kombinerat och tjockt.
5. Täck en panna anpassad för brödbakning med bakpapper.
6. Grädda i ca 45 minuter.
7. Skiva i 16 tunna skivor och förvara i en lufttät behållare i kylan i upp till 7 dagar eller upp till en månad i frysen.

Recept från [fatforweightloss.com](http://fatforweightloss.com)