

FIBERFRALLA

9-10 st

1/2 paket (25 g) jäst
3 dl mjölk
2 msk olivolja
1 msk EKO psyllium
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 psyllium, 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 sockerakaliknande 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 EKO psyllium
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 psyllium, 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 EKO psyllium
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 psyllium, 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



HAVREBAGUETTER

6 baguetter

25 g jäst
3 dl mjölk + 7 dl vatten
3 msk (30 g) EKO psyllium
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 psyllium 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 klibbig. 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 baguetterna på bredden på två bakplåtar (tre baguetter per bakplåt). Låt jäsa under bakduk i ca 1 timme tills baguetterna direkt fjädrar tillbaka vid lätt beröring.
- Pensla med uppvispat ägg för att ge baguetterna 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 baguetterna 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



KANELBULLAR

50 g jäst
75 g smör
5 dl mjölk
1 msk EKO psyllium
1/2 dl strösocker
1 tsk kardemumma
1/4 tsk salt
1 ägg

12-14 dl glutenfri mjölmix

Fyllning:
100 g smör
1/2 dl socker
1 msk kanel

Till garnering:
Ägg och pärlsocker

Smula ner jästen i degbunken.

Smält matfett. Tillsätt mjölken och låt blandningen bli fingervarmt, 37°C. Häll degspadet över jästen och rör tills den löst sig.

Tillsätt psyllium och låt svälla ca 10 minuter.

Tillsätt socker, kardemumma, salt, ägg och hälften av mjölmixen. Arbeta degen smidig och arbeta in mixen i småportioner tills degen är slät och smidig, men inte för fast. Spar lite mix till utbakningen. Arbeta degen väl i maskin. Låt den jäsa övertäck i bunken ca 30 minuter.

Fyllning: Rör samman matfett, socker och kanel till en smidig smet.

Utbakning: Strö resten av mjölmixen på arbetsbänken och knåda degen väl. Dela degen i två delar. Kavla ut varje del till en rektangulär platta. Den ska vara knappt 1 cm tjock. Bred fyllningen i ett jämnt lager över hela plattan. Rulla ihop degen från långsidan som en rulltårta. Skär rullen i ca 3 cm breda bitar. Ställ dem i bullformar med snittytan upp. Täck över och låt dem jäsa ca 30 minuter.

Pensla med uppvispat ägg och strö över pärlsocker.

Gräddning: Mitt i ugnen, 250°C, 8-10 minuter

Låt kanelbullarna kallna under bakduk

Av: EEH



Hur fungerar psyllium?

Psyllium är den viktigaste ingrediensen när du bakar glutenfritt. Det ersätter nämligen gluten i det glutenfria mjölet. Gluten gör så att brödet blir luftigt, spänstigt och ger brödet volym.

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

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

FiberHUSK® är, på grund av sitt rika fiberinnehåll, 85%, också ett mycket bra fibertillskott.

- ✓ Ersätter gluten vid bakning
- ✓ Rik på fibrer - 85% kostfiber
- ✓ Saftigare och spänstigare glutenfri bakning
- ✓ Binder vätska och ger volym
- ✓ Smular mindre och bättre konsistens

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

Beställ direkt på www.psylliumhusk.se

För mer information och recept gå in på www.lindrooshalsa.se

Eller hör av dig till oss på 019-33 15 10 eller info@lindrooshalsa.se

LINDROOS

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

BAKA GLUTENFRITT MED EKO PSYLLIUM

RECEPT MED GLUTENFRI MJÖLMIX



LINDROOS

www.lindrooshalsa.se • 019-33 15 10