

1 Fibermatbröd (originalrecept ursprungligen från Finax gröna mjölpaket, något modifierat nedan)

Ingredienser

- 4,5 dl vatten
- 1 tsk socker
- 25 g jäst
- 1 msk fiberhusk
- 300 g Grov Mjölmix (Finax gröna)
- 1 dl glutenfria havregryn
- 0,5 dl fibrex
- 1 tsk salt
- brödkryddor 1 msk
- 1 msk matolja

VARIANT MED

XANTHANGUMMI ISTÄLLET FÖR HUSK OCH FIBREX, SAMT OLIKA PENSLINGSVÄTSKOR

4.5 dl vatten

1 tsk socker

25 g jäst

300 g Grov Mjölmix (Finax gröna)

1 dl glutenfria havregryn

1 tsk salt

brödkryddor 1 msk

1 msk matolja

2 tsk Xanthangummi

Gör så här

1. Lös upp jäst och socker i fingervarmt vatten (använd gärna visp).
 2. Denna punkt gäller endast ursprungsreceptet! Rör ner fiberhusk i vattnet (använd visp = inga klumpar). Låt svälla ca fem minuter.
 3. Häll upp mjölmix, havregryn, fibrex, salt och ev. brödkryddor i hushållsmaskinens skål. För variantreceptet tillsätter du här även xanthangummi!
 4. Kör några varv med hushållsmaskinen så att de torra ingredienserna blandas.
 5. Häll vätskan över mjölerna i hushållsmaskinens skål (använd gärna degskrapa till det sista).
 6. Häll i matoljan.
 7. Kör maskinen på låg hastighet i 10 minuter.
 8. Sätt på ugnen på 200 grader.
 9. Smörj en 1,5 liters brödform per receptvariant och häll/ös upp degen i formen (använd degskrapa).
 10. Pensla ytan på originaldegen med olja och variantdegen med lite sirap utrört med vatten till penslingsbar konsistens, och släta till degarna med degskrapan. (Beroende på vad man penslar med kan skorpan på brödet bli väldigt olika.)
 11. Låt degen jäsa upp till kanten på formen (20-40 minuter).
 12. Grädda bröden i nedre delen av ugnen ca 45 minuter. Låt svalna i formarna.
-
-
-
-

2 Snabba matbrödsbullar (ursprungligen ett tekakerecept från Charlotte

Anderssons bok "Glutenfria bröd och bakverk för hela familjen", något modifierat nedan)

Ingredienser

- 1 pkt jäst (50 g)
- 2,5 dl vatten
- 1 msk rapsolja
- ½ msk fiberhusk
- ½ tsk salt
- 1 litet ägg
- 1 msk ljus sirap
- 3,5 dl Lailas blå mjölmix
- 1 dl bovetemjöl

VARIANT MED GRÖVRE MJÖL SAMT FRÖER

- 1 pkt jäst (50 g)
- 2,5 dl vatten
- 1 msk rapsolja
- ½ msk fiberhusk
- ½ tsk salt
- 1 litet ägg
- 1 msk ljus sirap
- 3 dl Finax gröna mjölmix
- ½ dl Fibrex
- 1½ dl bovetemjöl
- ¼ dl solrosfrön
- ¼ dl melonkärnor

Gör så här

1. Värm vattnet till fingervarmt.
2. Lös upp jästen i vattnet
3. Häll i olja, fiberhusk, salt, ägg och sirap – blanda ordentligt och låt vila i tio minuter.
4. Blanda mixen och bovetemjöl och häll ner i degspadet.
5. Arbeta degen kraftigt, helst i maskin eller med elvispens degkrokar. Degen ska vara ungefär som mycket tjock sockerkakssmet, möjlig att skeda upp men inte att kavla eller knåda.
6. Klicka med hjälp av två skedar ut degen på bakplåtspapper, ca 7-8 bullar.
7. Jämna försiktigt till bullarna med mjölade händer.
8. Jäs under bakduk ca 40 minuter
9. Baka i 250 grader i mitten av ugnen ca tio minuter.

3 Mjukt rostbröd (ursprungsrecept ur "Stora boken om glutenfri bakning" av Karolina

Tegelaar, något modifierat nedan)

Ingredienser, ljust bröd

- 5 ½ dl ljummet vatten
- ¼ av ett jästpaket
- 1 msk strösocker
- ½ tsk salt
- 2 dl vitt rismjöl
- 2 dl durrarmjöl
- 1,5 dl havremjöl
- 1 dl majsstärkelse
- 1 dl potatismjöl
- 1 tsk Xanthangummi
- 2 tsk bakpulver
- 1 msk vinäger

MÖRKARE BRÖDVARIANT MED GRÖVRE MJÖLSORT

- 5 ½ dl ljummet vatten
- ¼ av ett jästpaket
- 1 msk strösocker
- ½ tsk salt
- 2 dl teffmjöl
- 2 dl durrarmjöl
- 1,5 dl havremjöl
- 1 dl majsstärkelse
- 1 dl potatismjöl
- 1 tsk Xanthangummi
- 2 tsk bakpulver
- 1 msk vinäger

Gör så här

1. Olja in och mjöla/bröa en brödform på 1,5 liter.
 2. Värm vattnet till fingervarmt och blanda med jästen.
 3. Rör ner socker, salt, durrarmjöl, havremjöl och rismjöl (OBS! I variantreceptet byter du rismjölet mot teff!)
 4. Låt denna deg jäsa i 20-30 minuter.
 5. Blanda för sig majsstärkelse, potatismjöl, Xanthangummi och bakpulver.
 6. Tillsätt vinäger i den redan förjästa smeten och blanda sedan ihop med stärkelseblandningen från punkt 5. Degen ska vara ohanterligt lös!
 7. Häll direkt upp smeten/degen i brödformar. Låt jäsa på varm plats ca 40 minuter.
 8. Grädda bröden i 200 grader i mitten av ugnen i ca 35-40 minuter.
-
-
-
-
-

4 Baguetter

(ursprungsrecept från boken "Baka nytt" av Maria Blohm och Jessica Frej,
något modifierat nedan)

Ingredienser

- 3,5 dl vatten
- 25 g jäst
- 2,5 dl rismjöl
- 1 dl majsmjöl
- 2 dl potatismjöl
- 1 tsk socker
- 1,5 tsk salt
- 1 msk Xanthangummi
- 1 msk fiberhusk
- ½ dl rapsolja

VARIANT MED MIX UTAN

VETESTÄRKELSE

- 3,5 dl vatten
- 25 g jäst
- 3,5 dl Finax gula mix
- 2 dl potatismjöl
- 1 tsk socker
- 1,5 tsk salt
- 1 msk Xanthangummi
- 1 msk fiberhusk
- ½ dl rapsolja

Gör så här

1. Värm vattnet till fingervarmt.
 2. Lös upp jästen i vattnet.
 3. Blanda alla torra ingredienser för sig.
 4. Häll ner de torra ingredienserna och oljan i degvätskan.
 5. Blanda med elvispens degkrokar till en ganska tjock deg. "Samla ihop/skrapa ner" massan till en sammanhängande deg i bunken.
 6. Låt jäsa under plastfolie ca 45 minuter.
 7. Dela degen i tre-fyra delar per receptvariant – forma till baguetter och lägg på baguettplåt.
 8. Jäs ytterligare 30 minuter.
 9. Baka i 225 grader i mitten av ugnen ca 35 minuter. Passa noga så de inte blir för mörka!
-
-
-
-

5 Nyponfrallor (från www.glutenfrikost.se, något modifierat nedan)

Ingredienser

- 5 dl durrarmjöl
- 1 dl sesamfrön
- 1/2 dl nyponmjöl
- 2 msk fiberhusk
- 1 tsk salt
- 1 tsk malda brödkryddor
- 50 gr jäst
- 1/2 dl olja
- ¼ dl mörk sirap
- 2 dl kokande vatten
- 5 dl ljummet vatten

VARIANT MED ANDRA NATURLIGT GLUTENFRIA MJÖLER ISTÄLLET FÖR DURRA

- 2 dl teffmjöl**
- 2 dl bovetemjöl**
- 1 dl rismjöl**
- 1 dl sesamfrön**
- 1/2 dl nyponmjöl**
- 2 msk fiberhusk**
- 1 tsk salt**
- 1 tsk malda brödkryddor**
- 50 gr jäst**
- 1/2 dl olja**
- ¼ dl mörk sirap**
- 5 dl ljummet vatten**

1. Blanda alla torra ingredienser (i separata bunkar för de två olika varianterna).
 2. Lös upp jäst i ljummet vatten
 3. Tillsätt sirap och olja i jästblandningen och tillsätt i varje bunke.
 4. Blanda allt ordentligt (denna deg går utmärkt att blanda för hand med en träslev).
 5. Sätt ugnen på 250 grader.
 6. Låt jäsa i bunkarna ca 20 min.
 7. Klicka ut bröden med hjälp av två stora skedar på bakplåtspapper och grädda i ca 15-20 minuter i mitten av ugnen. OBS att denna deg inte ska jäsas två ggr, så gör bullarna så stora som du sedan vill ha dem när de är klara!
-
-
-
-
-

6 Bondkakor (ursprungsrecept från www.bamseshonung.blogspot.se)

Ingredienser

- 2,25 dl Sempers finmix
- 1 dl socker
- 1/2 msk sirap
- 1/2 tsk bikarbonat
- 1/2 tsk vatten
- 100 g mjölkfritt margarin
- 1/2 dl solrosfrön
(eller hackad mandel om man tål det)

**VARIANT MED NATURLIGT
GLUTENFRITT MJÖL**
3/4 dl potatismjöl
1/2 dl bovetemjöl
1/2 dl rismjöl
1/2 dl teffmjöl
1 dl socker
1/2 msk sirap
1/2 tsk bikarbonat
1/2 tsk vatten
100 g mjölkfritt margarin
1/2 dl solrosfrön
(eller hackad mandel om man tål det)

Gör så här (likadant för båda varianterna):

1. Rör ut bikarbonat i vattnet.
 2. Blanda ihop alla ingredienser och arbeta ihop till en fast deg. Överarbeta inte.
 3. Forma rullar.
 4. Lägg i plast i kyl ca en timme eller i frysen en halvtimme.
 5. Ta fram degen och skär halvcentimetertjocka skivor.
 6. Lägg glest på plåtar (OBS! Originalvarianten flyter ut mer och bakas med fördel i muffinsformar!) och baka strax över mitten på ugnen, 200 grader i ca tio minuter. Passa noga så att kakorna inte bränns.
 7. Låt svalna ordentligt innan du tar loss dem från plåtarna.
-
-
-
-
-

7 Kardemummakakan ”Beata”

(Ursprung okänt (handskriven kvarleva från åttiotalets receptsamlande ☺). Eftersom ursprungsreceptet innehåller vetemjöl kan vi inte probbaka det utan endast varianten. Tanken är förstås att våga experimentera med att byta ut ”vanligt” mjöl i olika recept mot glutenfritt.

Ingredienser

- ~~125 gram smör~~
- ~~2 kaffekoppar socker~~
- ~~1,5 dl mjölk~~
- ~~4 dl vetemjöl~~
- ~~2 tsk bakpulver~~
- ~~2 tsk malen kardemumma~~

GLUTENFRI OCH MJÖLKFRI VARIANT

- 125 gram mjölkfritt margarin (Carlshamns)
- 2 kaffekoppar socker
- 1,5 dl havremjök el. Oatlys iKaffe
- 2 tsk bakpulver
- 2 krm Xanthangummi
- 2 tsk malen kardemumma
- 4 dl Sempers ljusa Finmix
- 1 msk fiberhusk
- glutenfritt ströbröd till formen
- och så kan vi inte låta bli att lägga till tre dl frysta hallon för en saftigare kaka... ☺

Gör så här:

1. Smält margarin.
2. Blanda socker och margarin med fiberhusk och mjölk. Låt vila några minuter för att ”fluffa till” sig.
3. Blanda kardemumman med mjölmixen, bakpulvret och Xanthangummi i en annan skål.
4. Blanda omväxlande mjölblandningen med margarinblandningen till en tjock smet.
5. Smörj och bröa en sockerkaksform.
6. Stjälp upp degen i formen och jämna till ytan lite grann med en slickepott eller liknande.
7. Tryck ner de frysta hallonen i kaksmeten så pass djupt att inget av dem ”tittar upp”.
8. Grädda kakan på nedersta falsen i ugnen, 200 grader, ca 45 minuter.

8 Fröknäckebröd (ursprungsrecept från tidningen Hembakat, något modifierat

nedan)

- ½ dl hela linfrön
- 1 dl sesamfrön
- ½ dl pumpakärnor
- 2 tsk fiberhusk
- 1 ½ dl bovetemjöl
- 1–2 krm salt
- 1 tsk pizzakrydda
- ½ dl rapsolja
- 2 dl vatten, kokhett
- flingsalt

VARIANT MED ANDRA FRÖER, ANNAT MJÖL OCH ANNAN KRYDDNING

- ½ dl hela linfrön
- 1 dl solrosfrön
- ½ dl melonkärnor
- 2 tsk fiberhusk
- 1 ½ dl majsmjöl
- 1–2 krm salt
- 1 tsk kummin
- ½ dl rapsolja
- 2 dl vatten, kokhett
- flingsalt

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 160 grader. Blanda alla de torra ingredienserna i en bunke. Rör om ordentligt.
2. Tillsätt olja och det kokheta vattnet. Rör om tills smeten blir geléaktig.
3. Kavla ut degen mellan två bakplåtspapper, till en tunn kaka som täcker hela papperet. Ta bort det övre papperet och strö lite flingsalt över degen. Lägg det på en ugnsplåt.
4. Grädda brödet mitt i ugnen i 60–70 min. Låt det svalna på plåten innan du bryter brödet i bitar.

9 Grovlimpa (ursprungsrecept från boken "Baka nytt" av Maria Blohm och Jessica

Frej, något modifierat nedan)

5,5 dl ljummet vatten
½ pkt jäst
4 msk linfrön
1 dl solrosfrön
1 ½ dl havregryn
1 ½ msk nyponskalsmjöl
1 msk mörk sirap
2 tsk salt
1 dl teffmjöl
2 dl bovetemjöl
3 msk fiberhusk
1 ½ dl russin

VARIANT MED BAKPULVER SOM JÄSMEDEL

5,5 dl kallt vatten
1 msk bakpulver
4 msk linfrön
1 dl solrosfrön
1 ½ dl havregryn
1 ½ msk nyponskalsmjöl
1 msk mörk sirap
2 tsk salt
1 dl teffmjöl
2 dl bovetemjöl
3 msk fiberhusk
1 ½ dl russin

Ursprungsrecept: Gör så här

1. Blanda alla torra ingredienser i en bunke.
2. Blanda vatten och sirap. Rör ut jästen i vätskan.
3. Häll ner degvätskan i bunken med de torra ingredienserna och rör om ordentligt med en slev.
4. Mjöla en jässkål och skrapa ner degen i den. Plasta in i folie.
5. Placera en långpanna i allra längst ner i ugnen. Sätt temperaturen på 200 grader.
6. Låt brödet jäsa i jässkål på varm plats i 1 timme eller tills brödet fjädrar tillbaka vid lätt tryck med fingret.
7. Stjälp upp brödet på en bakplåt med bakplåtspapper. Tryck försiktigt ihop brödet lite så att det inte "brer ut sig" så mycket.
8. Sätt in i mitten av ugnen. Häll 1 dl vatten i långpannan* från punkt 5 och stäng ugnsluckan snabbt. Grädda i ca 80 min.
9. Låt svalna på ett galler utan bakduk. (När du bakar hemma: Vänta gärna med att skära upp det till nästa dag.)

* Detta bidrar till att brödet får en hård skorpa. Dessutom underlättas expansionen av luftbubblor i brödet eftersom fukten i ugnen fördröjer bildandet av skorpan, som annars fixerar brödets volym. (För att få en mjuk skorpa: Ha inte vatten i ugnen och låt brödet svalna insvept i en lätt fuktad bakduk.)

Variantrecept: Gör så här

1. Placera en långpanna i allra längst ner i ugnen. Sätt temperaturen på 200 grader.
2. Blanda alla torra ingredienser i en bunke.
3. Blanda vatten och sirap.
4. Häll ner degvätskan i bunken med de torra ingredienserna och rör om ordentligt med en slev.
5. Stjälp upp degen på en bakplåt med bakplåtspapper. Forma varsamt till ett runt bröd med bovetemjölade händer.
7. Sätt in i mitten av ugnen. Häll 1 dl vatten i långpannan* från punkt 1 och stäng ugnsluckan snabbt. Grädda i ca 1 timme.
8. Låt svalna på ett galler utan bakduk.

10 Chokladsnitt

(ursprungsrecept från www.hemmetsjournal.se)

- 100 g smör (Carlshamns margarin)
- 1 dl strösocker
- 2 msk sirap
- 2 msk kakao
- 1 tsk vaniljsocker
- 3 dl Semper finmix

NATURLIGT GLUTENFRI VARIANT

- 100 g smör (Carlshamns margarin)
- 1 dl strösocker
- 2 msk sirap
- 2 msk kakao
- 1 tsk vaniljsocker
- 1,5 dl rismjöl
- ½ dl potatismjöl
- ½ dl teffmjöl
- 2 krm Xanthangummi

Gör så här:

1. Blanda smöret i bitar, socker, sirap, kakao, vaniljsocker och mjöl (samt för variantdegen även Xanthangummi) i en matberedare eller för hand – arbeta ihop till en deg.
2. Dela degen i tre bitar och rulla bitarna till längder som är ca 35 cm.
3. Lägg längderna på en plåt med bakplåtspapper och platta till dem med handen och tryck till med en gaffel. Grädda strax under mitten i ugnen på 175 grader i ca 15 minuter.
4. Skär de varma längderna i sneda bitar och låt svalna.
5. Om tid finns, smält lite mörk blockchoklad i vattenbad och ringla över kakbitarna. Låt stelna.

11 Hastbullar med kanelfyllning (ursprungsrecept från

www.hemmetsjournal.se) Eftersom ursprungsreceptet innehåller vetemjöl kan vi inte provbaka det utan endast varianten. Tanken är förstås, liksom i receptet på Beata-kaka, att våga experimentera med att byta ut ”vanligt” mjöl i olika recept mot glutenfritt.

- ~~7 1/2 dl vetemjöl~~
- ~~4 tsk bakpulver~~
- ~~1 1/2 dl socker~~
- ~~150 g smör eller margarin~~
- ~~3 dl mjölk~~
- ~~rivet skal av 1 citron~~

Fyllning:

- 50 g smör eller margarin
- 2 msk socker
- 2 tsk kanel

Pensling och garnering:

uppvispat ägg
pärlsocker

GLUTENFRI VARIANT

- 2 dl majsstärkelse
- 3 dl rismjöl
- 1/2 dl bovetemjöl
- 1 dl durrarmjöl
- 4 tsk bakpulver
- 2 krm Xanthangummi
- 1,5 dl socker
- 150 gram margarin (Carlshamns)
- 3 dl Oatlys iKaffe
- rivet skal av en citron
- Samma fyllning som i ursprungsreceptet, men med Carlshamns margarin

1. Rör samman mjölet med bakpulver, socker, Xanthangummi och rivet citronskal. Tillsätt margarinet och finfördela det till en grymig massa.
 2. Tillsätt mjölken och arbeta raskt ihop allt till en deg. Degen bör vara hanterbar med gummihandskar eller gå att ”skeda upp”, men den ska inte vara så fast att den går att knåda.
 3. Ställ ca 24 muffinsformar på bakbordet. Fördela degen i formarna och ställ dem på bakplåt.
 4. Rör samman margarinet med socker och kanel till fyllningen.
 5. Gör en fördjupning mitt i bullarna och klicka ner lite fyllning i dem. Täck igen med degen så att bullarna ser hela ut.
 6. Pensla med uppvispat ägg och strö över pärlsocker.
 7. Grädda mitt i ugnen i 250 grader ca 10-12 minuter eller tills bullarna har fin färg och känns torra.
 8. Låt bullarna svalna på galler under bakduk. De smakar bäst nygräddade.
-
-
-

12 Browniekaka

(ursprungsrecept ”Cake brownies” ur ”Stora boken om glutenfri bakning” av Karolina Tegelaar, något modifierat nedan)

Ingredienser:

- 1 dl kakao
- 1 dl majsstärkelse
- 1,5 dl vitt rismjöl
- 1 dl teffmjöl
- 2 krm Xanthangummi
- 2 dl strösocker
- 1 krm salt
- 1 tsk bikarbonat
- 2 tsk vaniljpulver
- 1 tsk vinäger
- 1,5 dl olja
- 2,5 dl vatten

VARIANT: BYTE AV SMAKSÄTTNING OCH STÄRKELSE

- 1 dl kakao
- 1 dl potatismjöl
- 1,5 dl vitt rismjöl
- 1 dl teffmjöl
- 2 krm Xanthangummi
- 2 dl strösocker
- 1 krm salt
- 1 tsk bikarbonat
- 2 tsk vaniljpulver
- 1 tsk vinäger
- 1,5 dl olja
- 2,5 dl starkt kaffe

Gör så här:

1. Smöra en rund ganska stor bakform.
2. Sikta kakao och blanda med majsstärkelse, rismjöl, teffmjöl, xantangummi, strösocker, salt och bikarbonat.
3. Rör ner vaniljpulver, vinäger, olja och vatten, och vispa tills smeten är jämn.
4. Häll ner i formen. Och grädda i mitten av ugnen i 175°C i 18-22 minuter.
5. Testa med en provsticka om kakan är klar.
