



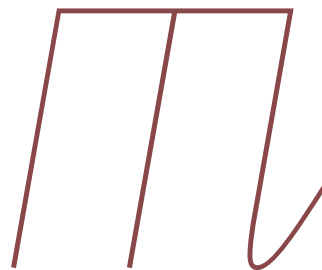
Bake-a-long

MED **MARTA DELL'ANNA** PÅ CELIAKIFÖRBUNDETS INSTAGRAM

Vill du ha ny inspiration till bakningen eller behöver du kanske ett visuellt stöd för att lyckas? Då är Celiakiförbundets bake-a-long på Instagram något för dig.

TEXT JENNY RYLTIENIUS FOTO EMMALISA PAULY





Marta Dell'Annas ansikte är välbekant för alla som surfar runt efter recept på sociala medier. Hon har kanaler på både Youtube och Instagram, båda under namnet

Martaglutenfri, där hon frikostigt delar med sig av recept och baktips.

- Jag brinner för att inspirera till ett nyttigare och godare glutenfritt liv och har själv inte kunnat äta gluten sedan 2014. Det var då jag började utveckla recept på allvar med en mer professionell inriktning, säger Marta.

För dig som hellre köper färdigt bröd klingar kanske namnet Marta bekant eftersom hon har fyra olika glutenfria bröd listade på Ica. Precis som i recepten hon delar på internet är köpebröden fria från gluten, vetestärkelse, vitt socker och mjölk.

Marta har många järn i elden och ett av de senaste är att hon tackade ja till att samarbeta med Celiakiförbundet.

- Det började lite smygande i vintras men nu har det blivit mer strukturerat. Vi har planerat åtta program till förbundets Instagramkonto. Jag kommer att sända hemma från mitt kök, säger Marta.

En anledning till det är att Lindroos har gått in som sponsor vilket är väldigt lämpligt eftersom Marta inte använder sig av bakmixer i sina recept.

Upplägget går ut på att följarna får alla ingredienser några dagar i förväg. Marta bakar sedan och kan svara på frågor från dem som tittar. Efteråt läggs receptet upp på Instagram.

När CeliakiForum var på besök var det semeltider och Marta bakade då sin "Semlon" som är en slags hybrid mellan scones och semla. Receptet hittar du här intill liksom två ytterligare recept från vårvinterns sändningar.

Missa inte

VÅRENS KOMMANDE BAKE-A-LONGS.

DESSA SÄNDS 11, 17 OCH 25 MARS

SAMT 8 OCH 22 APRIL.

ALLTID KLOCKAN 17.00!

OBS! Du måste ha ett eget konto på Instagram för att kunna se när Marta bakar!

BAKE-A-LONG



Marta har utvecklat egna glutenfria bröd som idag säljs på Ica. Om ditt Ica inte har Marta's bröd på hyllan kan du be din handlare att beställa hem dem. De finns i fyra varianter: chiabröd, surdegsbröd, havrefrallor och fröfrallor.

Semlons

Dessa bakverk är så nyttiga och goda att du kan äta dem året runt! Precis som vanliga scones är de godast färska.

Ingredienser

- 1,5 dl glutenfritt havremjöl
- 0,5 dl rismjöl
(eller tapiokamjöl)
- 2 tsk bakpulver
- 1 tsk pofiber
- 1 tsk eko psyllium
- 1 krm salt
- 1 krm kardemumma
- 2 msk kokosolja
(rumstempererad och mjuk)
- 1,5 dl sojayoghurt eller vanlig yoghurt

Till fyllningen

- 8 urkärnade dadlar
- 1 dl rostad mandel

Servera med

- vispad grädde
- hallonsylt

Låt svalna och toppa med mandel- och dadelmassan, servera gärna med hallonsylt och vispad grädde!

SÅ HÄR GÖR DU

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Blanda alla torra ingredienser utom kardemumma.
3. Blanda ihop yoghurten och kardemumma. Blanda i kokosolja och yoghurten. Rör ihop allt till en smet.
4. Forma till fyra små runda bullar och lägg på en plåt med bakplåtspapper.
5. Grädda mitt i ugnen i 12 minuter.
6. Under tiden, mixa ihop dadlar och mandlar till en massa.



Marta visar upp en "Semlon" för tittarna.

Havrescones

Havrescones som är så nyttiga och goda att du borde äta dem flera dagar i veckan!

Ingredienser

- 1,5 dl glutenfritt havremjöl
- 0,5 dl rismjöl
- 2 tsk bakpulver
- 1 tsk pofiber
- 1 tsk eko psyllium
- 1 krm salt
- 1 krm vaniljpulver (osötat)
- 2 msk kokosolja (rumstempererad och mjuk)
- 1,5 dl valfri yoghurt
- 0,5 dl frysta bär (t.ex. hallon)

SÅ HÄR GÖR DU

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Blanda alla torra ingredienser utom vaniljpulvret.
3. Blanda ihop vaniljpulver och yoghurten, tillsätt sedan kokosoljan.
4. Rör ihop allt till en smet.
5. Vänd försiktigt i bären utan att mosa dem.
6. Forma till fem små runda scones och lägg på en plåt med bakplåtspapper.
7. Grädda mitt i ugnen cirka 20 minuter.

Precis som vanliga scones är de godast färska. Tillsammans med sylt, ost och te!

Kladdkaka på mandelmjöl

En gudomligt god kladdkaka som smälter i munnen. Toppa med valfria bär för att bryta av med syrlig smak.

Ingredienser

- 2 dl mandelmjöl
- 4 msk kakao
- 1 tsk bakpulver
- 0,5 tsk salt
- 1 krm vaniljpulver
- 2 msk kokosolja
- 3 ägg
- 10 urkärnade färska dadlar

SÅ HÄR GÖR DU

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Smörj en form med löstagbara kanter (ca 18 cm diameter) med kokosolja och täck formen med mandelmjöl.
3. Blanda ihop de torra ingredienserna i en skål.
4. Mixa ihop dadlarna,

- kokosoljan och ägg till en slät smet.
- 5. Häll i de torra ingredienserna och blanda väl.
- 6. Häll smeten i formen.
- Grädda i mitten av ugnen i 10 min.
- 7. Låt svalna i 10 minuter och ställ sedan in kakan i kylen i minst en timme.

Servera med vispad kokosgräddes eller vispgräddes.