

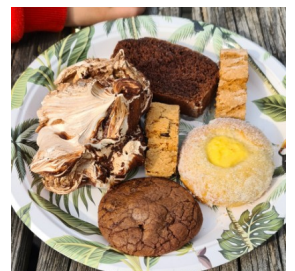


Till medlemmarna....

Det har varit ett tufft och annorlunda tid med covid-19 där vi fått lära oss att tvätta händerna och hålla avstånd. Detta har ju tyvärr även drabbat oss i Celiakiföreningen i Dalarna då vi fått ställa in planerade aktiviteter utifrån rådande restriktioner. Nu blickar vi framåt och vi har fått träffas lite igen. Vi har haft en fikaträff under augusti, en trerättersmiddag i oktober på restaurangskolan i Borlänge.

Genomförda aktiviteter

I augusti hade vi en fikaträff, där en liten skara medlemmar träffades vid Siljan i Rättvik och fick njuta av bakverk från "HilmaS Glutenfritt - utan att det märks" utomhus i Rättvik.



I oktober var vi ett glatt gäng som träffades efter en lång period av isolering på en trerättersmiddag på Hushagsgymnasiet i Borlänge, där eleverna på skolan hade dukat upp med ett halloween tema. Vi fick avnjuta en *"Bruschetta med tomat och basilika serveras med Serrano skinka och örtvinegrette"* till förrätt. *"Bruschetta med tomat och basilika serveras med Serrano skinka och örtvinegrette"* eller *"SteakBavette (flankstek) med choronsås serveras med sötpotatis pomesfrites och sautterade grönsaker"* till varmrätterna och avslutade sedan kvällen med en *"chokladmousse med brownie och kolasås"* till desserten. Under kvällen hade vi även möjlighet att köpa med oss lite kakor som eleverna hade bakat oss celiakister till ära.



Mellan tuggorna och skratten blev kvällens samtalsämne att handla om huruvida vi upplevde våra restaurangbesök samt att baka glutenfritt.





I november så genomfördes en lördag förmiddag på Yoump i Borlänge som avslutades med pizza på Romme pizzeria.

I december så fick vi äntligen till ett julbord som genomfördes på Buskåkers Gästgiveri i Borlänge. Det blev en glad sammankomst med både små och äldre medlemmar som fick avnjuta av den goda maten och lottdragningen.

Kommande aktiviteter

Året närmar sig slut och vi bevakar folkhälsomyndighetens rekommendationer inför de nya året och hoppas på möjligheten till aktiviteter. Det vi vet är att ett årsmöte kommer att genomföras under första kvartalet 2022 och hoppas att många önskar delta i den form som kommer vara möjlig vid aktuella tidpunkten.

Från medlemmar

Har ni något ni vill dela med er till andra medlemmar, så som ett gott recept, en fråga eller ett bra mat/fika ställ, är ni välkomna att maila på dalarna@celiaki.se så lägger vi ut i mån om plats.

En medlem delar med sig av Lantbröd i lergryta och en kokoskaka där vetemjölet byts ut mot glutenfritt ljust mjöl. I övrigt helt enligt receptet. Den här kakan brukar uppskattas av de flesta och ser ju elegant ut med lite garnering. Limesmaken gör det saftigt. **Se båda recepten längst ner i brevet.**





Information

Vi vill passa på att hälsa nya medlemmar varmt välkomna till föreningen med förhoppning om att vi framöver kan ses på olika aktiviteter.

Finns det intresse från nya eller gamla medlemmar att anordna aktiviteter, har ni förslag på aktiviteter eller har ni några andra frågor eller funderingar hör gärna av er till

dalarna@celiaki.se

Vi har även hemsida med lite information. [Dalarnas län - Celiakiförbundet Celiakiförbundet](#)

Med vänliga hälsningar styrelsen Celiakiföreningen Dalarna

Monika, Anne, Camilla och Maria





LANTBRÖD I LERGRYTA

Ingredienser

5 dl vatten

½ dl olja

25 gr jäst

2 tsk salt

3 d glutenfritt mjöl med fiber (du kan ta glutenfritt mjöl)

8 dl glutenfritt mjöl

brödkryddor efter egen smak

1 msk fiberhusk

½ dl sirap

- Lägg lergrytan i vatten.
- Värm degvattnet till 37 °C. Tillsätt oljan. Smula ner jästen i degbunken. Häll på lite av degspadet så jästen löser sig, sen resten av degspadet, saltet, fiberhusk, sirapen och kryddorna och större delen av mjölet.
- Arbeta degen smidig i degbunken, har du maskin så låt den gå i ca 5 minuter. Arbeta degen med resten av mjölet och ta upp den på bakbordet. Forma degen till ett avlångt bröd. Ta upp grytan ut vattnet och olja in både grytan och lock. lägg brödet. Nagga det med en gaffel. Lägg locket på grytan och ställ in den på gallret i den nedre delen av ugnen.
- Sätt denna på 200 grader och grädda brödet i ca 1 timme. Stjälp upp brödet och låt svalna inlindat i bakdukar. Grytan kan också sättas in i en varm ugn med då måste brödet jäsa ca 30 minuter först.





Mjuk kokoskaka

med mild smak av lime

1 kaka

200 g mjukt smör

ca 2½ del strösocker

4 ägg

rivet skal av 1 lime

3 msk pressad limesaft

1 dl crème fraiche

1 tsk bakpulver

2½ dl vetemjöl

3 dl kokosflingor

Så här gör du.

Rör smör och socker ljust och poröst. Använd gärna elvispen. Tillsätt ett ägg i taget. Rör smeten slät mellan varje ägg.

Blanda limeskal och limesaft i crème fraiche. Rör ner den i smeten.

Blanda bakpulver, mjöl och kokos. Vänd ner i smeten med en slickepott eller slev.

Bred ut smeten i en smord och strödd rund form med löstagbar botten, 22 cm i diameter. Dunka formen mot bordet så smeten packar sig jämnt.

Grädda kakan strax under mitten i ugnen i 175 grader i 40-45 minuter. prova med en sticka. Den ska vara torr när kakan är färdig. Ta ut kakan och låt stå 5 minuter innan kanten tas bort.

Garnering

Skiva 1-2 limefrukter tunt. Koka en lag av 1 dl strösocker och 1 dl vatten. Lägg i skivorna och koka upp igen. Låt skivorna kallna i laget och låt dem ligga kvar till se ska användas.

Rör samman 2 dl florsocker med ca 1½ msk färsk limesaft eller lag från den kokta limen. Bred glasyren över kakan. Strö på kokosflingor.

Låt limeskivorna droppa av och lägg dit dem när glasyren stelnat. Garnera med en kvist mynta eller citronmeliss.

Tips.

Kakan är hållbar. Stjälp en skål eller kastrull över kakfatet om du inte ha speciallock till tårtor. Själva kakan kan frysas, vänta i så fall med glasyren tills kakan tinat före servering.

