

GLUTENFRI BAKKURS

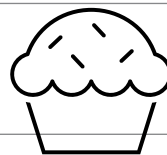
1 April 2026

INSPIRATION

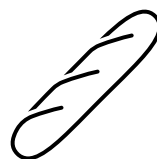
VARIATION AV RECEPT

HUR DU KAN ÄNDRA

MUFFINS



FORMBRÖD & FRALLOR



Hur lyckas man med glutenfri bakning?

DrSchär



VÄG MJÖL & VÄTSKA

FÖLJ ETT RECEPT

Bröd och bullar med jäst deg

Pizza, pajdeg, scones

Mjuka kakor, torra kakor

Pannkakor, våfflor

Glutenfritt,
är det svårt?

Vad ska jag utgå från?

- ❑ Basingredienser för glutenfri bakning
- ❑ Ett recept! Till exempel Schär receptsamling på hemsidan & folder
www.schaer.com/sv-se
- ❑ ”Rätt mix” –den som står i receptet
- ❑ Glutenfritt kök & ingredienser
- ❑ Elvisp eller matberedare för deg
 - Skål
 - Våg
 - Mått
 - Engångs handskar
 - Bakbordsduk



Frallor eller formbröd

Tillagningstid 1 timme Portioner 10 st Svårighetsgrad lätt

Ingredienser

- 1 paket Schär Grov Mix 500g
- 50 gram jäst
- 4 dl vatten
- 1 tsk salt
- 1/2 dl olja
- 3msk pofiber *FÖR FIBRER FÖR MAGEN & FÖR ÄRSKHÅLLNING*
- eller 1 dl (45g) krossat glutenfritt havregryn *BIDRAR MED FULLKORN*

Gör så här:

- Sätt ugnen på 230°C.
- Mät upp ljummet vatten, olja och jäst i en bunke och rör om tills jästen har löst sig.
- Sätt till mjölmix, salt, pofiber, krossat havre och arbeta snabbt samman med elvisp eller i maskin med degkrok i ca 4 minuter till en slät smet. Låt smeten vila ca 10 minuter.
- Klicka ut till ca 10 frallor på plåt med bakplåtspapper med en stor sked eller sprits. Jämna till med blöta händer vid behov. Pudra med lite mjöl.

Tips 1! Gör baguetter genom att klicka ut en ett avlångt smalt bröd (ca 3 cm brett) som jämnas till eller gör två bröd i form.

Tips 2! För variation – blanda i 1 frön i degen. Strö över lite havregryn eller frön på brödet eller i formen innan jäsning.

- Låt jäsa i rumstemperatur ca 20 minuter och spraya lite vatten på ytan. Snitta eventuellt ytan med vass kniv. Formbröd jäses ca 35 min.
- Grädda i mitten av ugnen, frallor i ca 20 minuter och formbröd ca 35 min.

DrSchär



Bröd som ska jäsas

Proportioner: mjöl-vätska

Degen: Temperatur, Väl blandad

Jästid: Knappt dubbel i storlek

Gräddning: Varm ugn, ånga, tid

Svalna!

Grundrecept

Variation med

Format: Frallor, baguette, formbröd

Näring: fibrer* eller fullkorns havre*

Smak: Saltflingor, krydda, olja, frön, riven rotsak*

Utseende: toppa med frön, havre eller mjöl. Skåra.

* Justera mängden mjöl



Muffins!

Det här är ett grundrecept som ger 8 stora saftiga muffins som håller sig färska länge. Smaksätt din favoritmuffin och toppa med frosting.

Ca 8 st ca 40 minuter

3,5 dl Schär Fin Mix (ca 210g)

0,5 dl pofiber

2 ägg

2 dl socker

125 g smör (rumsvarmt)

2 tsk bakpulver

1 tsk vaniljsocker

2 dl mjölk

1-2 krm salt



Smaksättning:

Blåbärsmuffin: 1,5 dl frysta eller färska blåbär eller 0,75 dl sylt

Äppelmuffin: 100g äpple i små tärningar + 1tsk mald kanel

Pepparkaksmuffin: 3 tsk pepparkakskrydda

Chokladmuffin; 4 msk kakaopulver, ev 1dl chokladchips

Citronmuffin: finrivet skal av en liten citron och 2 msk citronsaft

Bananmuffin: 100g fintärnat banan + 1 msk citronsaft

- Sätt ugnen på 225°C.
- Mät upp och blanda mjölmix, pofiber, bakpulver, vaniljsocker och salt.
- Vispa samman socker och rumsvarmt smör. Om smöret är hårt mjukas det försiktigt upp i en kastrull som placeras i varmt vatten.
- Sätt till ett ägg och vispa 1 minut. Sätt därefter till det andra ägget och vispa igen 1 min. Smeten ska inte se grymig ut, då behöver man vispa mer.
- Tillsätt i omgångar mjölblandningen och mjölken till äggsmeten och blanda om till en jämn smet.
- Sätt till smaksättning: t ex fintärnat äpple och kanel eller blåbär, alternativt blåbärssylt och blanda om försiktigt. Fördelningen kan gärna vara lite ojämn. Eller så sätts frukt eller bär till på toppen i muffinsformen.
- Fördela smeten i 8 stora muffinsformar.
- Grädda mitt i ugnen i ca 12-15 minuter tills muffinsen fått fin färg.

Mjuka kakor ska inte jäsa

Saftigt med socker/smör + ägg
OBS! Mjukt smör!

Luftigt med ägg/socker + smält smör

Bakpulver reagerar i vätska & värme

Grädda i varm ugn.

Hur länge? Prova med sticka.
Kladd kan också vara gott!

Grundrecept

Variation av

Smaksättning...

Storlek: mini, små, stora formar, hålförm.

Topping

Frosting

Nyttigt: Fibrer, fullkorn, bär & frukt

Mjölk, äggfritt.



JÄSTID

påverkar brödets
”inkräm”. Lång tid
ger grov struktur och
känns smulig i
munnen.

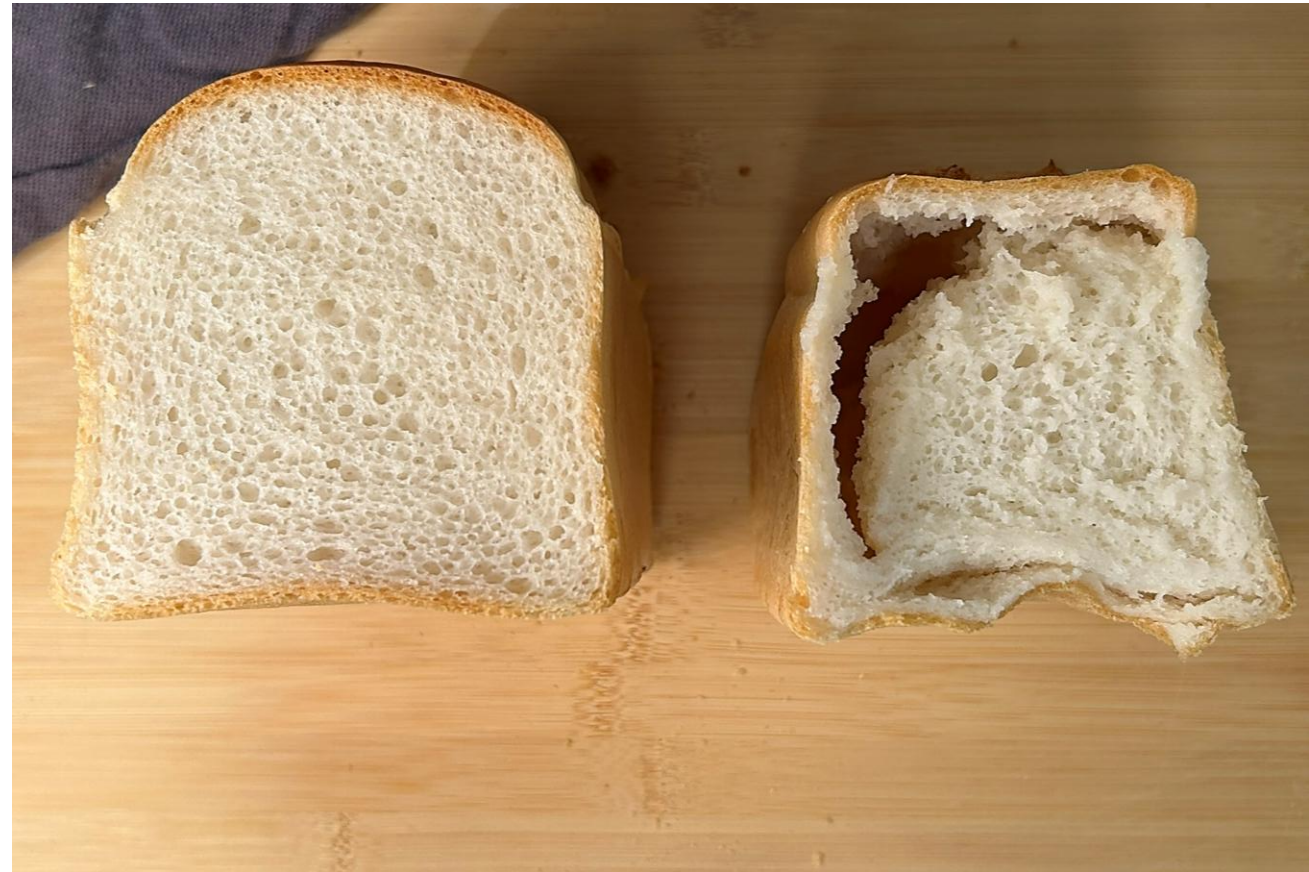


Vänstra brödet
har jäst normalt
medan det
högra jäst
dubbel tid.



VATTENMÄNGD

för mycket ger degigt inkråm och luftficka



- Degen är lös o klistrig • Följ receptet. sätt till 1msk psyllium eller 2-3 msk pofiber när degen blandas.
- Jäsning och gräddning • Jäs till knappt dubbel höjd, överjäs inte. Grädda i uppvärmd ugn.
- Brödet kompakt • Håll koll på mängd vätska- Lite mindre i gram jämfört med mixen.
- Brödet torrt • Bearbeta degen så den är slät. Följ receptet - glutenfri deg är ofta lös!
- Brödet smular sönder • Följ receptet! Jäs lagom. Skiva upp nybakat, frys in o färska upp i brödrost.
- Hur ersätts ägg, mjölk • Ägg ersätts med ca 0,5 dl vatten eller kikärtspad. Vegetabiliskt alt till mjölk.
- Sätta till havre, fiber • Havre och fiber går bra men vattenmängden kan behöva ökas (eller mindre mjöl)
- Surdeg, nattjäst bröd • Surdeg gör man på en vecka av krossat havre, en bit äpple, nattjäst går ofta bra men minska jästmängden och jäs svalt.
- God smak med glutenfritt • Grädda väl, krydda i brödet, frön på skorpan, havregryn i brödet, lite socker kan ge finare gräddad skorpa.



Dansk limpa utan jäst

DrSchär



•Tillagningstid 1 timme Portioner 1 stort bröd Svårighetsgrad Lätt

Ingredienser

500g (1 paket) **DrSchär Grov mix**

5,5 dl filmjök eller yoghurt

1/2 dl mörk sirap

2 dl linfrö

2 tsk bikarbonat

2 tsk brödkryddor

1 tsk salt

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Blanda filmjök med sirap i en bunke.
3. Blanda Grov mix med bikarbonat, brödkryddor, salt och linfrö i en annan bunke.
4. Rör ner de torra ingredienserna i filmjöksblandningen och blanda väl, gärna med elvisp med degkrok.
5. Häll degblandningen i en stor smord brödforn, eller två små. Tryck ut och jämna till degen med blöta händer.
6. Grädda i nedre delen av ugnen ca 50 min. Tag ut brödet ur formen och låt det svalna innan det skärs i skivor.

Surdegsbröd i form eller på plåt

Ingredienser

100 g av surdegen
100 g havregryn, mixade till mjöl
400 g Fin mix eller Grov mix
400 g rumstempererat vatten
1 tsk salt
2 msk olja

1 tsk färsk jäst kan blandas i degvätskan om man vill ha luftigare bröd.

Dag 1: Blanda ingredienserna väl till en jämn smet. Smörj en stor brödform (som blir halvfull av degen). Tips! Strö havregryn eller frön på sidorna av formen. För över degen och jämna till med blöt hand. Täck över med bakduk eller plastfilm. Låt stå och jäsa i rumstemperatur minst 12 timmar. Ju längre tid, desto syrligare blir smaken.

Dag 2: Pensla brödet med lite olja i vatten och grädda nertill i het ugn (240grader) ca 45-60 min. Stjälp upp på ett galler, linda in brödet i en bakduk och låt det svalna så blir skorpan lagom knaprig.