



Glutenfri Gæstemad

- en guide til dig, der får glutenfri gæster!



Af Glutenfri Start

Bliv klogere på hvad det vil sige at være glutenfri, og hvordan du nemt og problemfrit skaber en god oplevelse for din glutenfri gæst!

Forord

Glutenfri Gæstemad er henvendt til alle, der har familie, venner eller bekendte, som ikke tåler gluten og derfor spiser glutenfrit.

Flere og flere opdager, at de ikke tåler gluten, og det kan være svært for dem at bede andre om at lave "særlig" mad, når de skal på besøg.

At gæster ikke kan spise den mad, der serveres for dem, kan virke meget sårende for alle parter. Gæsterne ønsker ikke at være til besvær, og værten ønsker at behandle sine gæster så godt som muligt. I mange tilfælde handler det derfor blot om, at den rette viden og information bliver delt på forhånd, så de glutenfri gæsters besøg kan foregå i de bedste rammer.

Vi fra Glutenfri Start lever alle tre glutenfrit, og kender derfor til de problemer, der kan opstå, når vi kommer på besøg. Vi ved også af erfaring, at der mange gange skal meget lidt til, for at imødegå evt. problemer.

Med denne bog ønsker vi derfor at give vores bud på, hvordan alle nemt og problemfrit kan forberede sig bedre på at få glutenfri gæster.

I bogen giver vi et indblik i, hvad glutenfri helt konkret betyder, og hvad der skal undgås. Vi vejleder i glutenfri færdigprodukter, nemme melmix og giver vores bud på 13 glutenfri opskrifter, som er meget nemme at gå til og ikke kræver specielle ingredienser.

Så bogen er til alle, både til dem der ønsker at købe færdige produkter, dem der ønsker at kokkerere selv, og dem der ønsker begge dele.

Vi håber bogen vil bringe inspiration og åbne op for nye muligheder og løsninger.

Kærlig hilsen Marie, Camilla og Anna fra Glutenfri Start.

Om Glutenfri Start

Bag Glutenfri Start står Marie, Camilla og Anna. Vi har alle levet glutenfrit i flere år, og ved hvordan det er, når man ikke tåler gluten og hvor frustrerende og uoverskueligt det kan være. Derfor startede vi hjemmesiden www.glutenfristart.dk med et ønske om at informere og formidle viden og støtte til andre, der skal i gang eller allerede er i gang med at leve glutenfrit.

På www.glutenfristart.dk kan du læse mere om os.

Indholdsfortegnelse

Forord.....	1
Om Glutenfri Start.....	1
Glutenfri Gæstemad.....	3
Hvor findes gluten?.....	3
Skjult gluten og hvedestivelse.....	4
Fødevarer som ofte indeholder skjult gluten og hvedestivelse.....	5
Hvad gør jeg, og hvad skal jeg købe?.....	5
Færdige glutenfri produkter.....	6
Melmix.....	8
Glutenfri Gæsteopskrifter.....	9
Mysli.....	10
Stenalderbrød.....	12
Knækbrød.....	14
Pandebrød.....	16
Pandekager.....	18
Amerikanske pandekager.....	20
Supernemt majsbrød.....	22
Grønsagsmuffins.....	24
Kikærtepandekager a la minipizza.....	26
Kyllingenuggets.....	28
Drømmekage.....	30
Blåbærmuffins.....	32
Bondepige med slør.....	34
Hurtige glutenfri TIPS!.....	36

Glutenfri Gæstemad

Flere og flere oplever, at deres venner eller familie ikke tåler eller spiser gluten. Derfor kan det give anledning til forvirring og frustration, når disse personer kommer på besøg som spisende gæster. Det ønsker vi at imødegå med denne bog.

**Glutenfri mad er ikke anderledes end almindelig mad.
Den er både velsmagende og lækker, og ALLE kan spise det.**

Her i bogen kan du finde information om, hvordan du undgår gluten og inspiration til, hvad du kan gøre for at imødekomme din glutenfri gæst.

Der er både inspiration til dig, der selv ønsker at bage, og til dig som ganske enkelt gerne vil vide, hvad du skal købe på det glutenfri marked.

Vigtigst af alt; husk på den glæde og taknemlighed du uden tvivl vil opleve, når din glutenfri gæst opdager, at du har tænkt på dem :-)

Selvom du læser denne information, så spørg ALTID din gæst, om der er noget specielt, du skal være opmærksom på! Vi er alle forskellige, og derfor kan din gæst være særligt udfordret med allergier, vi ikke nævner her. Fx kan rigtig mange, som ikke tåler gluten, heller ikke tåle mælkeprodukter!

Hvor findes gluten?

Gluten er et proteinstof, som findes i alle hvedesorter, rug, byg og havre. Så når en person spiser **glutenfrit** betyder det, at de **ikke** spiser produkter, der er lavet af disse kornsorter.

På næste side kan du i den første tabel se, alle de kornsorter der indeholder gluten, og de der er glutenfri. I den næste tabel er en oversigt over de produkter gluten næsten altid indgår i, og som du derfor skal undgå eller erstatte med glutenfrit.

Med og uden gluten

<u>Indeholder Gluten:</u>	<u>Glutenfrit:</u>
Hvede	Amaranth
Spelt	Boghvede
Durumhvede	Hirse
Urhvede	Ris
Rug	Majs, Maizena
Byg	Quinoa
Havre	Kartoffelmel
Kamut	Mandler, Kokos
Emmer	Kikærter
Enkorn	Sojabønner

De kornsorter, som indeholder gluten, findes alle som mel og indgår i		
Sigtemel	Cous cous	Franskrød
Fuldkornsmel	Bulgur	Rugbrød
Grahamsmel	Manna	Småkager
Gryn	Semulje	Kiks
Flager	Spaghetti	Rasp
Hvedekerner	Pasta	Knækbrød
Rugkerner	Nudler	Tvebakker
Hvedeklid	Makaroni	Kager
Hvedekim	Lasagneplader	Vafler
Hvedeprotein	Perlespelt	Pandekager
Hvedestivelse	Perlebyg	Wienerbrød

De glutenfri kornsorter findes også som mel og indgår i glutenfrit brød, kager, pasta m.m.

Skjult gluten og hvedestivelse

Gluten findes **skjult** i rigtig mange forarbejdede produkter (se listen herunder*), derfor er

det vigtigt, at læse indholdsfortegnelsen på de produkter du køber. Nogle gange handler det bare om, at du finder et andet mærke som fx bruger majs i stedet for hvede.

Vær også opmærksom på, at mange produkter, som kaldes "glutenfri" indeholder **hvedestivelse**. Hvedestivelse indeholder, selvom det er rensat for gluten, en lille mængde gluten, og mange er sensitive nok til at reagere på det.

Derfor vil vi anbefale, at du som hovedregel **ALTID** undgår at købe produkter, der indeholder **hvedestivelse**, selvom det kaldes "glutenfrit". Med mindre dine glutenfri gæster siger andet. Så er du på den sikre side!

Fødevarer som ofte indeholder skjult gluten og hvedestivelse

*Kødpålæg, pølser og postejer og øl - [Hanegal laver udmærkede produkter: pølser, pålæg og postejer UDEN gluten!](#)

Mayonnaise, ketchup, remoulade, dressing, sennep, bouillon og ristede løg.

Vaniljesukker, bagepulver, rasp, karry og sojasauce.

Dåsemad, færdigretter, frosne kartoffelprodukter, brød og pizza - [HUSK selvom produktet kaldes glutenfrit, kan det indeholde hvedestivelse!](#)

Chips, slik (vingummi, lakrids, karameller, chokolade), vafler og is - [Haribo laver efterhånden meget slik uden gluten. Kig efter produkter med fx majstivelse, da de plejer at være glutenfri!](#)

Morgenmadsprodukter.

Følgende sukkerarter og stivelsesprodukter kan indeholde spor af gluten:
Druesukker/dextrose, glukosesirup, maltodextrin, dextrin og maltose.

Hvad gør jeg, og hvad skal jeg købe?

På de næste sider kommer vores forslag til, hvad du kan købe glutenfrit, og hvad du selv kan lave.

Der er tre afsnit, og herunder kan du se, hvad de dækker over:

- **En oversigt over færdiglavede glutenfri produkter - lige til at købe! s. 6**
 - **En anbefaling af glutenfrit melmix. Til dig der gerne vil bage lidt. s. 8**
-

- **Nemme glutenfri opskrifter. Til dig som har mod på lidt mere. s. 9**

Færdige glutenfri produkter

Der er mange forskellige færdiglavede glutenfri produkter på markedet, men ikke alle er lige gode. Herunder er en oversigt over de mest nødvendige glutenfri færdigprodukter. Produkterne anser vi, som værende de bedste til prisen. Alle varerne er helt UDEN gluten og kan med fordel købes på forhånd, da de kan holde sig længe uåbnet.

Lyst brød

Landbrot fra Schär – kan købes i de fleste COOP butikker. Dette brød fungerer fint og holder sig frisk i flere dage.



”Rugbrød”

Glutenfritt risbröd fra Pema

- kan købes i de fleste COOP butikker.

Dette risbrød kan ikke helt sammenlignes med rugbrød, men det kommer tæt på. Brødet har rigtig godt af at komme en tur på brødristeren!



Knækbrød

Fette Croccanti fra Schär – kan købes i de fleste COOP butikker. Dette knækbrød er luftigt og sprødt og smager dejligt.



Pasta

Seitz glutenfri pasta – kan købes i Føtex, Bilka og Lidl.

Denne pasta opfører sig fuldkommen som almindelig pasta, og så er den billig!



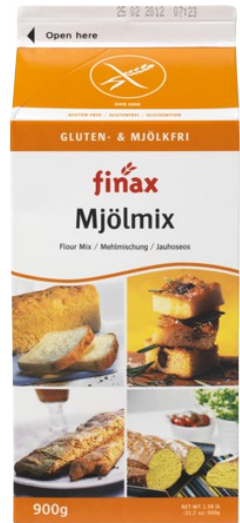
Melmix

At benytte et færdigblandet melmix er en nem og hurtig måde at få bagt glutenfrit brød på. De fleste glutenfrie melmix kræver kun, at man tilsætter vand, gær, salt og olie, og derfor er det meget nemt at overskue.

Der er mange forskellige glutenfrie melmix eller melblandinger på markedet.

Vi har valgt at anbefale et af de få melmix, som er helt 100% fri for gluten og hvedestivelse, og som samtidig giver et brød af nogenlunde kvalitet.

Det er **Finax Glutenfri Melmix med Majs**, som i folkemunde kaldes den **orange** Finax.



Finax producerer flere andre glutenfrie melmix i andre farver, MEN de indeholder alle hvedestivelse, så derfor bør du undgå dem!

Orange finax kan købes i de fleste COOP butikker, og vi har også set det i Rema og Føtex.

Pakken indeholder 900 g, hvilket er nok til 2 store brød eller 24 boller. Vi bagte 12 boller af en portion (450 g mel) – vi bagte dem i ca. 30 min.

Brødet bliver meget luftigt og minder om almindeligt franskbrød. Det kan godt holde sig frisk til næste dag, og kan med fordel ristes på brødristeren eller bruges til fx Arme riddere dagen derpå.



Ud over melmixet skal der kun bruges vand, olie, salt og frisk gær.

Opskrift findes på pakken! **OBS!** I opskriften står der 1-2 tsk. salt – vi anbefaler 1½ tsk.

Glutenfri Gæsteopskrifter

På de næste sider finder du de **Glutenfri Gæsteopskrifter**. Opskrifterne er alle nemme opskrifter, som IKKE kræver meget specielle ingredienser! Det vil sige, at enten har du allerede de ingredienser, du skal bruge, eller også kan de købes i stort set alle store supermarkeder. Alle opskrifter er naturligt glutenfri!

OBS! Alle vores opskrifter er også **mælkefri**, dvs. at enkelte kan indeholde mælkefri margarine, sojamælk m.m. HVIS din gæst tåler mælk, kan du uden problemer erstatte disse produkter med alm. mælk, fløde og smør.

Har du problemer eller spørgsmål til opskrifterne er du velkommen til at kontakte os på mail: info@glutenfristart.dk

God fornøjelse!





Mysli

En portion glutenfri mysli er en sund og nærende start på dagen. Denne glutenfri mysli er nem at lave og har en buket af forskellige smage. Den er sødet med tørret frugt og kan holde sig længe i en lufttæt beholder.

Ingredienser:

- ½ dl sesamfrø.
- 1 dl hel boghvede.
- 1 dl sojaflager.
- 1 dl quinoaflager.
- 1 dl risflager.
- 1 dl hirseflager.
- 1 dl solsikkekerner.
- ½ dl hele mandler.
- 1½ dl tørrede æbler i tern.
- 1 dl lyse rosiner.

- 1 dl cornflakes.

Sådan gør du:

Rist sesamfrø og de hele boghvede kerner på en tør stegepande. Når de begynder at dufte og er blevet lettere gyldne, tages de af varmen og køles af. Hæld alle øvrige ingredienser i en stor skål, sammen med de afkølede sesamfrø og hel boghvede, og bland det hele godt sammen.

Hæld den færdige mysli i en lufttæt beholder.



Stenaldersbrød

Antal 1 stk.

Stenaldersbrødet er utrolig nemt at lave. Opskriften er let og ligetil og ingredienserne er lette at få fat i. Det færdige brød har næsten samme konsistens som rugbrød, og så smager det fantastisk!

Ingredienser:

- 1½ dl sesamfrø
- 1½ dl solsikkefrø
- 1½ dl græskarkerner
- 2 dl mandler
- 2 dl valnødder
- 1 dl vand
- 3 æg

Sådan gør du:

Bland alle ingredienser sammen i en skål (Mandler og valnødder skal ikke hakkes). Smør en brødform med lidt kokosolie og hæld dejen i. Bag den i 1 time ved 160 grader (alm. ovn).

Tips:

Vil man lave en lidt sødere version af Stenalderbrødet, kan man i stedet for græskarkerner komme rosiner eller grofthakkede tørrede abrikoser i.



Knækbrød

Dette glutenfri knækbrød smager utroligt godt og er meget nemt og hurtigt at bage.

Ingredienser:

- 2 dl majsmel
- ½ dl majsgrøn
- 1 dl solsikkekerner
- 1 dl græskarkerner
- ½ dl hørfrø
- ½ dl sesamfrø
- ½ dl olivenolie
- 1 tsk. salt
- 2 dl kogende vand

Sådan gør du:

Alle ingredienser blandes sammen i en skål. Den bløde og let klistrede dej rulles ud mellem 2 stykker bagepapir. Dejen rulles ud til den er ca. ½ cm tyk. Jo tyndere dejen er rullet ud, jo sprødere bliver knækbrødet.

Dejen kan bages nu og knækkes ud efterfølgende, men ønskes lige stykker kan man nemt bruge en pizza "rundsav" til at stikke ud med. Man behøver ikke at skære hele vejen gennem dejen, da den nemt knækkes fra hinanden, når den er bagt.

Bages i 60 min. ved 150°C (alm. ovn). Lad køle lidt og knæk i stykker.

Tip:

Knækbrødet holder sig sprødt og godt i flere dage i en lufttæt beholder.



Pandebrød

Antal ca. 8 stk.

Disse små glutenfri pandebrød er super nemme at lave og er rigtig gode på morgenbordet eller som en snack. Vi udviklede dem, så man hurtigt kunne lave noget lækkert brød, der ikke først skulle æltes, hæve og bage. De smager godt som de er, -lidt søde pga. frugten i dejen, og er særlig gode med marmelade på. Vi har brugt ris- og majsmel, men man kan sagtens variere med andre meltyper, som fx boghvedemel, amarantmel eller quinoamel.

Ingredienser:

- 2 æg
- 1 moden banan eller 2 spsk. marmelade (fx blåbær, blomme, skovbær, hindbær)
- 1 spsk olie (fx koldpresset rapsolie)
- 1 dl rismel
- ½ dl majsmel
- 1 tsk. bagepulver
- 1/3 tsk. fint salt
- ½ tsk. vaniljepulver

- 1 tsk. kanel
- mælkefri margarine / kokosolie (til stegning)

Sådan gør du:

Pisk æggene sammen. Mos bananen og bland den med æggemassen/ rør marmeladen i æggemassen. Tilsæt olien.

Bland ris- og majs mel med bagepulver, salt, vaniljepulver og kanel. Hæld det i æggemassen lidt ad gangen og pisk det godt sammen. Dejen får en konsistens som tyk kagedej.

Pandebrødene steges på en varm pande i lidt margarine eller kokosolie. Sæt dejen rundt på panden ca. 1 spsk. i hver portion. Skru ned til middellav varme og bag dem ca. 1-2 min. på hver side. Pas på de ikke får for meget, da de nemt kan brænde pga. frugten.

Spises lune eller afkølede. Kan skæres igennem og lægges sammen med marmelade o.lign, så de nemt kan tages med i madpakken. Opbevares i køleskab og kan holde sig et par dage på køl. Kan fint varmes på brødristeren.



Pandekager

Antal ca. 8 stk.

Disse glutenfri pandekager bliver tynde og gyldne og minder meget om almindelige pandekager eller crêpes. Men de smager næsten bedre, fordi blandingen af citronskal og kokosolie går op i en højere enhed.

Ingredienser:

- 2 ½ dl risemel
- 1 tsk. sukker
- ½ tsk. fint salt
- ¼ tsk. kardemomme
- 1 drys vaniljepulver
- 3 dl sojamælk
- 2 æg
- revet skal af ½ citron (usprøjtet)
- 1 spsk. kokosolie (margarine kan også bruges)

Sådan gør du:

Bland rismel, sukker, salt, kardemomme og vaniljepulver i en skål. Tilsæt al sojamælken og pisk det sammen. Tilsæt æg og citronskal og pisk det sammen. Smelt kokosolien på en pande og bland det i dejen under piskning.

Hæld en passende mængde dej på den varme pande og fordel den i et tyndt lag. Det er ikke nødvendigt at bage pandekagerne i ekstra fedtstof, de slipper fint uden. Lad den bage ca. 1-2 min og vend så pandekagen. Den skal være gylden brun. Bag den anden side i ca. 1-2 min til den er gylden brun. Tag pandekagen af og læg den på en flad tallerken. Dæk den med en omvendt dyb tallerken. Det holder på varmen og gør dem bløde og nemme at rulle.

OBS: Smag på den første pandekage og juster evt. dejen med mere salt, citronskal eller andet.

Bag resten af dejen på samme måde. Husk at dække dem til undervejs. Klar til servering med det fyld du ønsker, fx. citronsaft & sukker, is eller marmelade.



Amerikanske pandekager

Antal: ca. 20 stk.

Amerikanske pandekager er små buttede pandekager, som traditionelt spises til morgenmad eller brunch.

Ingredienser:

- 3 dl majsmel (150 g)
- 1 dl risemel (50 g)
- ca. ½ dl majsgrøn (40 g)
- 3 tsk. rørsukker
- ½ tsk. kardemomme
- ca. 1 tsk. salt
- 1 spsk. bagepulver
- 3 dl sojamælk (*Rismælk kan også bruges, men dejen kan blive lidt mere porøs*)
- 2 æg
- 3 spsk. madolie (raps, solsikke)

Sådan gør du:

Majsmel, rismel, majsgrøn, sukker, kardemomme, salt og bagepulver blandes i en stor skål. Sojamælk, æg og olie røres let sammen i en skål for sig. Hæld nu mælke/æggeblandingen op til melblandingen og pisk det let sammen med et almindeligt piskeris.

Dejen kan bages med det samme.

Pandekagerne skal IKKE bages i fedtstof, men direkte på en hed pande. Så det er VIGTIGT at bruge teflonpande eller anden pande med sliplet overflade.

Brug en stor suppeske eller anden dyb ske og sæt dejen på panden i små portioner. Hvis din pande ikke er stor, bages en lille pandekage af gangen, men på en alm. stor pande, kan der sagtens være 2-3 stk.

Pandekagerne bages i ca. 1½ min. på første side og ½ min. på den anden, før de tages af panden og lægges på et fad eller en tallerken. På en sliplet-overflade hænger pandekagerne aldrig fast og er derfor meget nemme at vende.

Variation: Banan og blåbærpandekager

- *Disse pandekager bliver utroligt lækre, når man blander 1-2 modne mosede bananer og/eller et par spiseskefulde blåbærmarmelade i dejen inden bagning. Hvis du så også steger dem i lidt kokosolie synger englene :-)*

Noter:

- *For at sikre at salt/sukker forholdet er korrekt, laver vi altid en enkelt smagepandekage, før vi bager hele portionen.*
- *Pandekagerne kan holde sig til næste dag og kan med fordel lunes på en brødrister.*

Forslag til pålæg:

- *Smør/margarine og ahornsirup er klassisk tilbehør og smager skønt.*
- *Vi ynder også at bruge røget laks, serrano skinke, marmelade, mørk pålægschokolade, honning eller med smør/margarine alene.*



Supernemt majsbrød

Antal 1 stk. Er velegnet til frysning.

Dette majsbrød er supernemt og hurtigt at lave. Det passer rigtig godt som tilbehør til mad eller til morgenmaden med smør/margarine på og marmelade.

Ingredienser:

- 180 g fuldkornsmajsmel
- 1 tsk. bagepulver
- ½ tsk. honning
- ⅔ tsk. fint salt
- 2½ dl sojamælk
- 2 æg
- 3 spsk. olie (fx koldpresset rapsolie)

Sådan gør du:

Bland majs mel, bagepulver og salt i en skål. I en anden skål piskes sojamælk, æg, olie og honning sammen med et piskeris. Hæld æggeblandingen op i melblandingen mens der røres. Pisk det godt sammen. Dejen minder om tynd pandekagedej.

Fyld dejen i en lille form, fx en rugbrødsform på 1,6 l. Brug bagepapir hvis det ikke er en silikoneform. Bag brødet ved 180°C (alm. ovn) i ca 30 min. Tjek evt. om brødet er færdigbagt ved at stikke en tynd kniv i brødet og se om der hænger dej ved. Når brødet er færdigt, tages det ud af formen og køles af på en rist. Lad brødet køle helt af inden du skærer i det.

Tips:

- *Majsmuffins: Fordel dejen i ca. 10 muffinforme. Bages ved 180°C i ca. 20 min.*
- *Madbrød: Undlad honning og drys brødet med lidt salt og rosmarin/timian/oregano inden bagning.*



Grønsagsmuffins

Antal ca. 12 stk. Er velegnet til frysning.

Grønsagsmuffins er et lækkert alternativ til frokosten eller som mellemmåltid. De er nemme at lave, kan holde sig i flere dage og egner sig godt til madpakken.

Ingredienser:

Dej:

- 90 g boghvedemel
- 90 g risemel
- 1 tsk. bagepulver
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. timian
- lidt peber
- 2½ dl sojamælk
- 3 spsk. olivenolie
- 2 æg

Grønsagsfyld:

- 250 g revet gulerod og/eller squash
- 50 g hele eller hakkede oliven / kapers (kan udelades)

Sådan gør du:

Bland boghvedemel, risemel, bagepulver, salt, timian og peber i en skål. I en anden skål piskes sojamælk, æg og olie sammen med et piskeris. Hæld æggeblandingen op i melblandingen mens der røres. Pisk det godt sammen. Dejen minder om pandekagedej. Vend grønnsagsfyldet i dejen.

Hæld dejen i muffinforme, -silikoneforme anbefales. Hvis der bruges papirforme, så skal de pensles med lidt olie. Bag dem ved 180°C (alm. ovn) i 25-30 min.

Når de er færdige køles de helt af på en rist.

Tip:

- *Kun fantasien sætter grænser for hvilket grønnsagsfyld, man bruger i grønnsagsmuffins, prøv fx med fintsnittet porer, ærter, dampede broccolibuketter eller gå på opdagelse i årstidens grønnsager.*



Kikærtepandekager a la minipizza

Kikærtepandekager er utrolig nemme at lave og smager skønt. Mulighederne for smagskombinationer i fyld og kryddring er uendelige.

Ingredienser:

Pandekager:

- 2 dl kikærtemel.
- 1 dl koldt vand.
- 1 knivspids salt.
- ½ tsk. tørret krydderi. (Spidskommen, oregano eller basilikum)
- Olie eller margarine til stegning.

Fyld:

- Fyldet kan være, hvad du lige har af kød, fisk og grøntsager i køleskabet den dag.

Nogle af vores favoritkombinationer til fyldet er:

- Dampet laks, frisk peberfrugt, frisk spinat, rødløg.
- Pesto, ruccola, kalkunpålæg, soltørrede tomater, syltede hvidløg, oliven.
- Avokado, røget laks, friske tomater.
- Tunsalat, pesto, agurk, rå løg.
- Spejlæg, kyllingepålæg, friske tomater, evt. ketchup. - God som tømmersmandsmad!

Men kun køleskabets indhold og fantasien sætter grænsen.

Sådan gør du:

Rør mel sammen med vand til en tyktflydende dej. Tilsæt salt og krydderier. Steg pandekagen på en lille stegepande, pandekagen skal ca. være mellem ½-1 cm tyk. Lad pandekagen stege til den slipper panden, inden du vender den.

Læg den færdige pandekage på en tallerken og læg det valgte fyld på, så den ligner en mini pizza.

Server straks.

Tips:

- *Der er stor forskel på de enkelte poser med kikærtemel, så vær opmærksom på at der måske skal lidt mere eller lidt mindre vand i dejen, alt afhængig af melet.*
- *Dejen skal kunne hældes på panden, men må IKKE være så tynd som almindelig pandekagedej. Ellers bliver pandekagerne for tynde, og vil ikke hænge sammen.*



Kyllingenuggets

Portionen passer til 3-4 personer.

Disse kyllingenuggets er børnevenlige, hurtige at lave, og de smager som helt almindelige lækre nuggets.

Ingredienser:

- 400 g kyllingebryst
- ½ dl majs mel
- ¼ dl majs gryn
- ½ tsk. salt
- friskkværnet peber
- margarine eller olie til at stege i
- evt. et drys cayennepeber/chili

Sådan gør du:

Skær kyllingen i nugget-store stykker. Bland majs mel, majs gryn, salt og peber i en frysepose (str. min. 4 liter). Kom alle kyllingestykkerne i posen og ryst posen til alle stykker er dækket med mel.

Steg kyllingestykkerne i rigeligt fedtstof på panden til de er gennemstegt (2-4 min. på hver side alt efter størrelse). Server med dit favorit tilbehør.



Drømmekage

Denne glutenfri drømmekage smager som en helt klassisk drømmekage. Den er blød og saftig med sprød kokoskaramel på toppen. Denne portion giver ca. 8 stykker (rund form 20 cm i diameter), så gang den op ca. 3 gange, hvis du skal bage en hel bradepande.

Ingredienser:

Bund:

- 90 g mælkefri margarine
- 90 g sukker
- 2 æg
- 90 g risemel
- 25 g maizena (majsstivelse)
- ½ tsk. bagepulver
- ½ tsk. vaniljepulver
- ½ dl sojamælk
- 25 g kokosmel

Fyld:

- ¼ dl vand
- ½ tsk. pulverkaffe (instant kaffe)
- 40 g margarine
- 40 g kokosmel (grov)
- 75 g brun farin / kokossukker
- 20 g sirup

Sådan gør du:

Bund:

Rør margarine og sukker godt sammen. Tilsæt et æg af gangen og rør godt efter hvert æg. Bland rismel, maizena, bagepulver og vaniljepulver sammen og rør det i dejen. Til sidst røres sojamælk og kokosmel i.

Hæld dejen i en lille form (rund form 20 cm i diameter) og bag den ca. 25 min. ved 180 °C (alm. ovn).

Fyld:

Varm vandet i en gryde og opløs pulverkaffen heri. Tilsæt resten af ingredienserne og rør godt sammen over svag varme til det er smeltet sammen til en ensartet masse.

Fordel massen over bunden og bag kagen i yderligere ca. 8 min. ved 180 °C.



Blåbærmuffins

Antal ca 16 stk. Er velegnet til frysning.

Disse blåbærmuffins bliver super lækre og er nemme at lave. De kan nydes med eller uden topping af fx flødeskum og marmelade.

Ingredienser:

- 160 g mælkefri margarine
- 140 g sukker
- 4 æg
- 130 g fuldkornsmel
- 40 g maizena (majsstivelse)
- 1½ tsk. bagepulver
- 1½ tsk. vaniljepulver
- 5 spsk. / 120 g blåbærmarmelade
- 3 dl frosne / 80 g optøede blåbær (eller 80 g friske)

Sådan gør du:

Pisk margarine og sukker sammen med en elpisker til det er let og luftigt. Pisk æggene i et ad gangen og pisk det hele godt sammen. Rør marmeladen i blandingen. Sigt rismel, maizena, bagepulver og vaniljepulver ned i blandingen og rør det sammen. Vend de hele bær i dejen.

Fordel dejen i muffinforme. Dejen skal fyldes næsten op til kanten. Portionen giver ca. 16 stk. Bag dem ved 180°C (alm. ovn) i ca. 20 min. Test evt. ved at stikke en strikkepind eller en tynd spids kniv ned i en muffin og se om der hænger dej ved. Tag dem ud af ovnen og lad dem køle af på en rist.

Server med eller uden topping.

Tips:

- *Bærmuffins: Udskift blåbærmarmeladen og blåbær med andre bær fx hindbær, skovbær eller brombær.*
- *Blåbær-chokomuffins: Udskift de hele bær med 100 g grofthakket mørk chokolade.*
- *Blåbær-bananmuffins: Udskift blåbærmarmeladen med en stor moset moden banan.*



Bondepige med slør

Portionen er til 4 personer.

Vores bud på glutenfri bondepige med slør er også mælkefri, og i stedet for almindelig rasp bruger vi hjemmelavet mandelrasp. Desserten er simpel men utroligt velsmagende og meget festlig at se på. Alle æbler kan bruges, men brug helst nogle som er lidt syrlige i smagen fx Belle de boskoop.

Ingredienser:

- 1 kg æbler
- ½ tsk vaniljepulver (kan udelades)
- ca. ½ dl æblemost (vand kan bruges i stedet)
- 2-3 spsk. honning/sukker
- 200 g mandler
- 1 dl kokossukker/brun farin
- 3 dl sojافلøde/risfløde fra Soyatoo*
- evt. syltetøj

Sådan gør du:

Skræl æblerne og skær dem i kvarte. Fjern kernehusene og skær i mindre stykker.

Kom æblestykkerne i en gryde og tilsæt æblejuice. Kog æblerne under låg, ved svag varme i 5-10 min. Hvis der ikke er saft nok fra æblerne, så tilsæt mere væske hen af vejen. Rør i æblerne så de bliver til æblegrød. Smag til med honning/sukker. Lad grøden køle mens du laver mandelrasp.

Hak mandlerne, hverken for groft eller for fint. Bland dem med kokossukker/brun farin på en kold pande. Varm panden op til middel varme, mens du vender af og til. Lad blandingen riste let (pas på den ikke får for meget) og sluk for panden. Fortsæt med at vende blandingen rundt på panden indtil den er afkølet, sprød og tør.

Pisk fløden i min 2 minutter ved højeste hastighed til den er stiv.

Anret i 4 store glas (eller en glasskål, hvis det ønskes)

Læg æblegrød og mandelrasp lagvis (ca. 2 af hver) gem lidt mandelrasp til pynt. Slut af med flødeskum på toppen (brug evt. sprøjtepose) og drys med mandelrasp til pynt.

Server straks. Byd evt. lidt syltetøj til.

** Alle vores opskrifter er uden mælkeprodukter, så derfor bruges soya eller risfløde. Du kan naturligvis benytte alm. piskefløde, HVIS din gæst tåler mælk. Soyatoo fås i udvalgte helsekostbutikker og Helsemin.*

Hurtige glutenfri TIPS!

- Brug majsgrøn til panering af fisk, kylling, schnitzler, koteletter osv.
 - Jævn din sovs med maizena (majsstivelse)
 - Lav sød rasp af hakkede mandler og sukker ristet på panden
-