



### Naturlig glutenfri bagning med FiberHUSK®

Det kræver stor nøjagtighed og gode køkkenredskaber at opnå et godt resultat med glutenfri bagning. Gær- og surdej skal røres længe (op til 20 min.) for at få brødet til at hænge godt sammen. En røremaskine med en 4-liters røreskål, der kan stå på bordet og røre selvstændigt, er en nødvendighed.

I alle opskrifter skal ingredienserne måles og vejes nøjagtigt af, så der er behov for en elektronisk vægt, der kan veje fra 5 til 2000 g. Nøjagtige måleskeer, hvor **1 tsk = 5 ml og 1 spsk = 15 ml**, er ligeledes en nødvendighed, da FiberHusk®-mængden skal måles af i måleskeer for at være nøjagtig nok. Dette er afgørende for dejens hæveevne og bagværkets konsistens. I opskrifterne skal væsken vejes af helt nøjagtigt, da nogle liter- og decilitermål kan være unøjagtige. Hvis der kommer for lidt væske i en dej, vil den ikke hæve ordentligt. Er dejen for våd, kan den ikke bære under hævningsen, så boller og småbrød bliver meget flade.

Gærbrød og kager med gær kræver de bedste betingelser under hævningsen, dvs. ca. 28 °C og en vis fugtighed. Hvis man ikke har et komfur med termostattyret varmeskuffe, kan man opnå en god hævetemperatur i bageovnen ved at tænde ovnlamp og lukke ovnlågen. Brød og kager kan smøres med lidt olie, inden de dækkes af et let fugtigt klæde. Herved undgås, at dejen klistrer til klædet under hæveprocessen. Småbrød, boller og gærkager får pæneste kulør, når de bages uden varmluft i øverste del af ovnen.

**God fornøjelse med bagningen!**

FiberHUSK® er et vandopløseligt fiberprodukt, fremstillet af pulveriserede Psylliumfrøskaller fra den indiske plante *Plantago ovata*. Fibrene består af vandopløselig hemicellulose, pektin, pentoser og hexoser. FiberHUSK® gør naturlig glutenfrit brød mere saftigt, forbedrer evnen til at hæve i dej bagt med naturlig glutenfri melsorter og giver glutenfrie skærekager og brød en bedre konsistens, så de ikke smuldrer. FiberHUSK® kan købes på apoteket, i helsekostbutikker samt i nogle af COOP's og Dansk Supermarkeds butikker.



**BAGEBOGEN KAN KØBES HOS:**

**W. Ratje Frøskaller ApS  
HUSK PRODUCTS**

Kirstinehøj 34 · 2770 Kastrup  
Tlf.: +45 32 51 96 00 · Fax: +45 32 51 92 50  
info@husk.dk · www.fiberhusk.dk

**BAG GLUTENFRIT MED**

**fiber  
HUSK®**

**60 OPSKRIFTER PÅ BRØD OG KAGER**



**NATURLIG  
GLUTENFRI BAGNING**



Af klinisk diætist Turid Nagelhus

# Risflutes



## Risflutes (9 stk)

450 g vand  
FiberHUSK®:  
1 strøget spsk (15 ml) +1 strøget tsk (5 ml)  
330 g rismel  
100 g Maizena (majsstivelse)  
40 g olie  
25 g sukker  
20 g gær  
1 tsk salt  
1/2 tsk stødt fennikelfrø

**Fremgangsmåde:** Dejen røres med maskine. Vandet lunes håndvarmt og kommes i røreskålen med FiberHUSK®. Blandingen røres i 5 min., så FiberHUSK® gelerer. Melsorterne, olie, sukker, smuldret gær og krydderier afvejes i en skål. De afvejede ingredienser kommes i røreskålen, og dejen røres 15 min. Røreskålen dækkes med plastfilm og stilles lunt (28 °C) til forhævning 30 min.

Hænderne smøres i olie, før dejen håndteres. Dejen slås sammen i røreskålen og vendes ud på bordet. Dejen deles i 3 dele, som rulles til pølser. Pølserne deles i 3 lige store stykker, som lægges i en flutesform. Formen dækkes med et let fugtigt klæde, og flutene efterhæver lunt i ca. 45 min. De smøres med sammenpisket æg.

**Bages ved 250 °C i 15 min.**



# Chokoladekage



## Chokoladekage

100 g hasselnøddekerner  
100 g mørk chokolade  
150 g æg  
160 g sukker  
80 g olie  
100 g piskefløde  
150 g boghvedemel  
50 g Maizena (majsstivelse)  
20 g kakao  
1 spsk FiberHUSK® (15 ml)  
1 tsk vanillesukker  
1 tsk bagepulver  
1/2 tsk salt

**Kagepynt:** 2 spsk. flormelis

**Fremgangsmåde:** Hasselnødderne knuses groft: Nøddekernerne fyldes i en plasticpose og bankes med en kødhammer. Chokoladen hakkes groft. Æg og sukker piskes stift i en skål. Olie og piskefløde blandes og røres langsomt i æggemassen. Hasselnødder, chokolade, meltyperne, kakao, FiberHUSK®, vanillesukker, bagepulver og salt kommes i en særskilt skål og blandes godt, inden det vendes i æggemassen. Smør en slip-let bageform (1,7 l) med margarine el. smør, drys den med lidt boghvedemel og fyld dejen i formen.

**Bages ved 175 °C i 40-50 min.**

Lad kagen stå 5 min. i formen, inden den vendes ud på en bagerist. Kagen afkøles og pyntes inden servering: Flormelis kommes i en sigte, og kagen overdrysses gennem sigten.

# Kannelsnegle

## Kannelsnegle (24 stk)

**Dej:**  
450 g letmælk  
FiberHUSK®:  
1 strøget spsk (15 ml)  
+ 2 strøgne tsk (10 ml)  
450 g rismel  
200 g Maizena (majsstivelse)  
100 g blødt smør eller margarine  
90 g sukker  
25 g gær  
1/2 tsk stødt koriander  
120 g æg

## Fyld:

75 g blødt smør  
100 g sukker  
3 spsk stødt kanel



**Fremgangsmåde:** Dejen bør røres med maskine.

Mælken lunes (håndvarm) og kommes i røreskålen sammen med FiberHUSK®. Blandingen røres i 5 min., så FiberHUSK® gelerer. Melsorterne, smør, sukker, smuldret gær og koriander afvejes i en særskilt skål. Æggene røres ind i den gelerede mælkeblending. De afvejede ingredienser kommes ligeledes i røreskålen og røres med i 15 min. Kanel og sukker blandes i en lille skål. Smør hænderne i olie, inden dejen håndteres, og vend dejen ud på bordet. Drys lidt Maizena på bordet. Dejen deles i 2 dele. Hver del trilles til en aflang, tyk pølse. Pølserne udrulles med en kagerulle en ad gangen til 1/2-1 cm tykke firkanter. Smørret fordeles over dej-firkanterne. Kanel-sukker blandingen drysses over, og firkanterne rulles sammen til roulader. Rouladerne skæres ud i 24 lige store stykker, som lægges på en bagepapir-beklædt plade.

**Hævning og bagning:** Sneglene dækkes med et let, fugtigt klæde og stilles lunt (28 °C) til hævnning i ca. 1 time. Smør sneglene med sammenpisket æg.

**Bages ved 250 °C i 10-15 min.**

**Pynt:** Sneglene pyntes med en glasur af flormelis og vand, inden de serveres.