



# DÉT GLUTENFRI BRØD



# MIN HISTORIE

Da jeg tilbage i 2008 selv begyndte at bage glutenfrit, blev jeg ærlig talt ret skuffet. De første brød, jeg tog ud af ovnen, var tunge, smuldrende og manglede både smag og struktur. Jeg savnede et brød, der kunne minde om det klassiske, lækre speltbrød – bare uden gluten.

Jeg gik i køkkenet igen og igen, prøvede forskellige meltyper, ændrede på væskemængder og tilsatte fibre. Nogle forsøg var helt håbløse, andre kom tættere på.

Det var først, da jeg fandt balancen mellem loppefrøskaller, kokosfibermel, torgær og den rette hævetid, at det lykkedes. Pludselig stod jeg med et brød, der både duftede, smagte og følte som et rigtigt lækkert brød.

Jeg har forfinet opskriften over lang tid, så den både er enkel at bage og giver et sikkert resultat. Det er blevet mit eget favoritbrød – og nu glæder jeg mig til at dele det med dig.

Kærlig hilsen

*Carina Kock*



---

# DET PRAKTISKE

---

## Køkken grej

Vægt

Skål til melblandingen

Skål til at blande de våde ingredienser

Piskeris

Røreske

dl mål

Spiseske

Teske

Rent viskestykke til hævning

2 hæveforme mål: ca 17 cm i dia

## VÆLG MELLEML

### 1-4 slags frø/kerner

Hele hørfrø

Sesamfrø

Solsikkefrø

Græskarkerner

### 3-4 meltyper - fuldkorn

Majsmel (bruges hver gang)

Rismel

Hirse mel

Boghvedemel

Quinoamel

Amarantmel

Sorghummel - max 40% af melet

Teffmel - max 30% af melet



## SÅDAN KAN DU VARIERE OPSKRIFTEN

Opskriften er fleksibel, så du kan tilpasse meltyper efter smag og det, du har i skabet. Den eneste faste regel er, at der altid skal indgå 50 g majs mel – det er med til at give brødet den rigtige struktur og lette sødme.

Den øvrige mængde mel kan du frit sammensætte ud fra de glutenfri meltyper på listen på forrige side. Prøv dig frem – hver type bidrager med sin egen smag og farve.

Det samme gælder frø og kerner. Vælg frit mellem hørfrø, græskar, solsikke og sesamfrø. De tilfører både fibre, mineraler og et godt bid til brødet. Gør evt. som jeg - lav en blanding af alle 4 slags, og opbevar dem i en lufttæt beholder. Det gør det nemmere, når du skal bage.

For at sikre det bedste resultat er det vigtigt, at du følger de øvrige elementer i opskriften nøje – især forholdet mellem loppefrøskaller, væske og hævetid. Det er netop denne kombination, der gør brødet saftigt, luftigt og nemt at bage hver gang.



## NYTTIG VIDEN

### Teffmel

- Har et højt indhold af protein, fibre, jern, magnesium og resistent stivelse.
- Det giver en mørkere, lidt nøddeagtig smag og en mere kompakt struktur.
- Hvis du bruger for meget teffmel, kan brødet blive lidt for tungt .
- God tommelfingerregel: Teff bør typisk udgøre max 30 % af den samlede mængde mel i et brød.

### Sorghummel

- Er mildt i smagen og giver en lidt blødere krumme end teff.
- Rig på antioxidanter (polyfenoler) og mineraler, men har en tendens til at give en let smuldrende struktur, hvis det bruges alene.
- Kan derfor udgøre en lidt større del af melblandingen end teff, max 40 % af den samlede melmængde.



Når du bager glutenfrit, er det andre mekanismer end gluten, der skal give dit brød struktur og elasticitet. Her spiller især loppefrøskaller, kokosfibermel og gær en vigtig rolle.

**Loppefrøskaller** består af opløselige fibre, som suger store mængder væske til sig og danner en gel. Denne gel fungerer som en slags "lim" i dejen, der hjælper med at holde på luftboblerne fra gæren og giver brødet en saftig, elastisk krumme. For at opnå denne effekt er det vigtigt at give dejen nogle minutters hviletid, så fibrene når at suge væske og danne gel.

**Kokosfibermel** indeholder både fibre og en smule protein. Det binder endnu mere væske end andre meltyper og er derfor med til at stabilisere dejen og give en mere fast struktur. Selv små mængder, som 2 spsk, kan ændre konsistensen, fordi kokosfibermel suger 3-4 gange så meget væske som almindeligt glutenfrit mel. Sammen med loppefrøskallerne skaber det en stærkere "matrix", der kan holde på hævnningen.



**Gær** er levende mikroorganismer, som har brug for vand og lidt tid til at vågne, inden de begynder at producere kuldioxid. Kuldioxiden danner små luftlommer i dejen, og sammen med fibre fra loppefrøskaller og kokos bliver strukturen mere luftig og elastisk.

Derfor kan det være en fordel at lade din dej hvile i 5-10 minutter, inden du ælter og former den. På den måde bliver dejen mere smidig, lettere at arbejde med og bedre til at holde på hævnningen.

Et andet trick er at huske, at glutenfri dej ofte kræver mere væske, end man tror. Når både loppefrøskaller og kokosfibernel suger væsken til sig, vil dejen først virke klistret, men efter hviletiden ændrer konsistensen sig og bliver mere fast og sammenhængende.

Det skønne ved glutenfri bagning er, at når der ikke er gluten i dejen, er det virkelig nemt at vaske bageredskaberne op bagefter.....



# OPSKRIFTEN

---

Carina Kock



---

# OPSKRIFTEN

---

## Ingredienser

9 dl opvarmet vand (ca 38 grader)  
1 spsk æblecidereddike  
30 g loppefrøskaller

## Melblandingen

50 g majs mel  
450 g af 2-3 forskellige slags glutenfri mel  
1 dl frø  
2 spsk kokosfibernel  
1 tsk tørgær  
3 tsk salt

**Afkøles mindst 2 timer inden det skæres i skiver**

1. Bland vand, æblecidereddike og loppefrøskaller i en stor skål. Pisk godt sammen med piskeris. Lad blandingen stå 10 minutter, mens du vejer de øvrige ingredienser af.
2. Rør melblandingen sammen.
3. Når den våde blanding har stået 10 minutter, skal den piskes grundigt igennem, så den bliver tyk som tapetklister...
4. Rør melblandingen grundigt i. Lad nu dejen hvile i 10 minutter mere.
5. Drys mel i hæveformene.
6. Ælt dejen godt igennem med en træske eller hænderne. Dejen er en anelse klæbrig. Det skal være muligt at forme to runde brød du forsigtigt lægger i hver sin hæveform. Du kan tilsætte lidt ekstra mel, hvis dejen er alt for klæbrig.
7. Lad dejen stå og hæve tildækket et lunt sted uden træk. Hævetiden er ca 2-3 timer. Du skal kunne se, at dejen er hævet.
8. Efter hævetiden vendes brødene forsigtigt ud på en bageplade med bagepapir (hævekurvene skal ikke bages med i ovnen).
9. Bagetiden er 45-50 minutter ved 200 grader.

---

## Q & A

---

### **Hvilken type loppefrøskaller?**

Der findes almindelige og fine loppefrøskaller. Til denne opskrift skal du bruge de almindelige.

### **Hvad er den præcise konsistens på dejen?**

Når du ælter dejen nede i skålen, vil den hænge lidt fast på din hånd. Hvis det er helt umuligt at forme en (lidt ujævn) kugle og lægge den i hævekurven, så skal du tilsætte en anelse mere mel. Ofte er det nok med 3-4 spsk.

### **Hvornår ved jeg at brødet er gennembagt?**

Brødet får en sprød skorpe og får farve under bagningen. Når du slår let på bunden af brødet, skal det lyde lidt hult. Hvis bunden er blød, skal du nok give det 5 minutter mere. Brug evt. en helt tynd stålpind, og stik den ind i brødet. Hænger der blød dej på, så er brødet ikke helt færdigt.

### **Hvor lang tid skal det afkøles?**

Efter 2 timer kan du skære brødet i skraver. Efter 6 timer kan du pakke det ind.

### **Hvordan skal jeg opbevare brødet?**

Pak det helt afkølede brød ind i bagepapir/madpakkepapir. Det holder sig fint i 5-6 dage.

# HELT ENKELT

---





## SÅDAN RENGØR DU DINE HÆVEKURVE

---

Fjern overskydende mel ved at banke kurven let mod hånden eller bordet.

Børst kurven ren med en tør køkkenbørste eller blød opvaskebørste. Gør det først, når kurven er helt tør.

Lad kurven stå et lunt og tørt sted, så den tørrer helt igennem. Undgå fugtige skabe eller plastikposer.

Har kurven brug for en ekstra rengøring, kan du tørre den let af med en fugtig klud og bagefter sætte den i ovnen ved ca. 100 grader i 10-15 minutter.

# GOD FORNØJELSE

Jeg håber, at dette brød hurtigt finder vej ind i dit køkken og bliver en fast del af din hverdag.

Når du først har prøvet opskriften, vil du opdage, hvor enkelt det kan være at bage et glutenfrit brød, der både smager godt, mætter og er sundt.

Husk, at hvert brød, du bager, også er en lille investering i dit helbred. Du giver din krop næring, fibre og energi, som dine celler og tarmbakterier kan arbejde videre med.

Måske bliver dette bare begyndelsen på en ny bageglæde – og på flere små rutiner, der styrker din sundhed på den lange bane.

God fornøjelse i køkkenet – og velbekomme.

*Carina Kock*



**PS: Hvornår brød – også glutenfrit – kan være en udfordring**

Selv glutenfri brødtyper kan give problemer – hos nogle på grund af tarmirritation eller inflammation, hos andre pga. histaminintolerance,

Candida-overvækst eller en særlig overfølsomhed overfor nogle fødevarer - også de glutenfri melsorter.

# VIL DU VIDE MERE OM SPIS DIG RASK KLINIKKEN?

---



## KONTAKT OS

+ 45 20 12 96 33  
[www.spisdigrask.dk](http://www.spisdigrask.dk)  
[carina@spisdigrask.dk](mailto:carina@spisdigrask.dk)  
[@Spisdigraskklinikken](#)

## KLINIKKEN

AYA House  
Danstrupvej 27G  
3480 Fredensborg



## VI RINGER

[Book en uforpligtende  
samtale med Carina](#)