REGIONSHOSPITAL NORDJYLLAND
– i gode hænder

Tips til den glutenfri bagning

Du kan sagtens få lækkert brød, når du bager glutenfrit. Her får du 4 tips, som gør brødet fiberrigt, luftigt og lækkert.

1. GØR DEJEN MERE KLISTRET

Når du bager glutenfrit, må dejen gerne være mere klistret, end du er vant til, fordi brødet ellers hurtigt kan blive tørt eller smuldre. Lad hævningen af den våde dej foregå i en skål.

Hvis dejen er meget klistret, så brug skeer til at forme boller på bagepladen, og sæt dem hurtigt i ovnen ved høj varme, så de ikke flyder ud. Brødet hæver også mere, hvis det får et ”varme-chok”.

2. BRUG FIBRE

Generelt er fibre vigtige i den daglige kost. Tilsæt gerne fiberprodukter, fx fiberhusk, da det hjælper til struktur og konsistens i bagværket, og giver ekstra fibre til brødet. Tilsæt eventuelt lidt mere væske end beregnet.

Gå desuden efter meltyper med fuldkorn – præcis som hvis du skulle bruge en glutenholdig meltype. Der findes både fuldkorns-majsmel og fuldkorns-rismel.

3. FRYS NED OG TØ OP

Boller og brød kan ofte ligge et par dage på køkkenbordet, uden at det forringer kvaliteten synderligt. Du kan dog med fordel fryse bagværket ned, nærmest lige efter at det er kommet ud af ovnen. Du behøver kun lade det køle en smule af.

Når du tager en bolle op af fryseren, kan det fungere godt at tø den op i mikrobølgeovn på optønings- eller normalprogram. Det vil åbne brødets vandporer og give fugtighed tilbage til brødet. Slut gerne af med en tur på brødristeren.

4. TILSÆT ÆG OG GULEROD

For at gøre bagværket mere luftigt og lækkert, kan du tilsætte cirka 1 æg og 2-4 revne gulerødder til dejen, når den har hævet.

Til de dage hvor tiden er knap, findes der flere gode brødblandinger du kan bruge. Dem skal du kun blande op med gær, lidt olie og væske. Her fungerer det rigtig godt at tilsætte æg og gulerødder til dejen efter hævning.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.

Kontakt

Diætistenheden
Tlf. 97 64 00 30 eller 97 64 00 55
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 8.00 – 13.00

ID-nr. KBUV61-130
13. oktober 2020