



**19 smakfulla**  
glutenfria bakverk.  
– på ett enkelt sätt!



# Sälj mer till en växande marknad!

Allt fler lider av glutenintolerans. Utöver det finns det betydligt fler som egentligen inte är så känsliga för gluten, men vill ändå undvika det så gott det går. Allt fler försöker också undvika laktos. Efterfrågan på gluten- och laktosfria bakverk växer alltså kraftigt.

Ett brett sortiment smakfulla glutenfria bakverk – på ett enkelt sätt!

**MEG VÅR GLUTEN-** och laktosfria mix, Glutenfri Tasty LF, kan du erbjuda det mesta till denna växande målgrupp: ett brett sortiment

glutenfria matbröd och frallor, vete- och kaffebröd, tårter, muffins, kärleksmums, pajer, småkakor, med mera. Och detta utan att ge avkall på smaken! Du kommer att överraska dina kunder!

Vårt inspirationshäfte.

**FÖR ATT GÖRA** livet enkelt för dig har vi samlat 19 recept i detta inspirationshäfte. Här hittar du härliga recept på alla typer av bakverk. Välkommen att låta dig inspireras!

ART. NR..... NAMN.....FÖRPACKNING  
**3728.....Glutenfri Tasty LF ..... 15 kg säck**

## Glutenfritt Rotfruktsbröd



### INGREDIENSER

#### Blötläggning

Rotfrukts- och grönsaksblandning	100 g
Vatten	200 g
Salt	4 g

Glutenfri Tasty LF	1000 g
Vatten	600 g
Jäst	40 g
Salt	20 g
Rapsolja	100 g
Gul sirap	100 g
Pumpakärnor	200 g

Bread Fix

### ARBETSBESKRIVNING

#### Blötläggning

Blötlägg Rotfrukts- och grönsaksblandningen med vattnet och salt. Låt dra i ca 15 min.

Väg upp övriga ingredienser, tillsätt blötläggningen och blanda med vinge till smidig deg.

Ta upp degen på bordet. Väg av och forma försiktigt degen till önskad form och storlek. Spraya med Bread Fix och doppa i pumpakärnor. Jäs och baka av.

Körtid i maskin: 10 min med vinge på medelhastighet.

Degtemperatur: 27°C

Baktid ca: 30 min

Bakas med ånga

Jästid ca: 40 min

Ingångstemperatur: 220°C

Färdigbakas: 210°C

### Viktigt!

Kom ihåg att använda glutenfria produkter att "mjöla" med, t.ex. potatismjöl, vetestärkelse, majsstärkelse.

## Stenugnsbakat Glutenfritt Fruktbröd

### INGREDIENSER

Vatten	800 g
Glutenfri Tasty LF	1000 g
Jäst	40 g
Salt	20 g
Rapsolja	100 g
Honung	30 g
Fruktblandning	100 g

### ARBETSBESKRIVNING

Väg upp ingredienserna och blanda med vinge till smidig deg. Tillsätt fruktblandningen sista 2 min. Ta upp degen på bordet. Väg av och forma försiktigt degen till önskad form och storlek. Jäs på plank. Baka av i stenugn.

Körtid i maskin: 10 min med vinge på medelhastighet.

Degtemperatur: 27°C

Baktid ca: 40 min för matbröd

Bakas med ånga

Jästid ca: 40 min

Ingångstemperatur: 250°C

Färdigbakas: 220°C

### Viktigt!

Kom ihåg att använda glutenfria produkter att "mjöla" med, t.ex. potatismjöl, vetestärkelse, majsstärkelse.







## Glutenfritt Franskbröd

INGREDIENSER	
Glutenfri Tasty LF	1000 g
Vatten	800 g
Jäst	40 g
Salt	20 g
Rapsolja	100 g

**ARBETSBEKRIVNING**  
Väg upp ingredienserna och blanda med vinge till en smidig deg.

## Glutenfritt Matbröd med Chiafrön

INGREDIENSER	
<b>Blötlöggning</b>	
Chiafrön	50 g
Salt	3 g
Vatten	200 g
Glutenfri Tasty LF	1000 g
Vatten	650 g
Rapsolja	100 g
Jäst	40 g
Salt	20 g

**ARBETSBEKRIVNING**  
Blötlägg Chiafrön med salt i vatten. Låt dra i ca 15 min.  
Väg upp övriga ingredienser. Tillsätt de blötlagda chiafröna. Blanda med vinge till en smidig deg.

## Glutenfritt Matbröd m pumpakärnor

INGREDIENSER	
Glutenfri Tasty LF	1000 g
Vatten	650 g
Brun sirap	100 g
Rapsolja	100 g
Jäst	40 g
Salt	20 g
Pumpakärnor	200 g

**ARBETSBEKRIVNING**  
Väg upp ingredienserna och blanda med vinge till smidig deg. Tillsätt pumpakärnorna sista 2 min.

Ta upp degen på bordet. Väg av ämnen för matbröd i önskad storlek. Forma försiktigt degen till limpor och placera i brödform.

Önskar du göra frallor spritsa då upp smeten direkt på plåt.

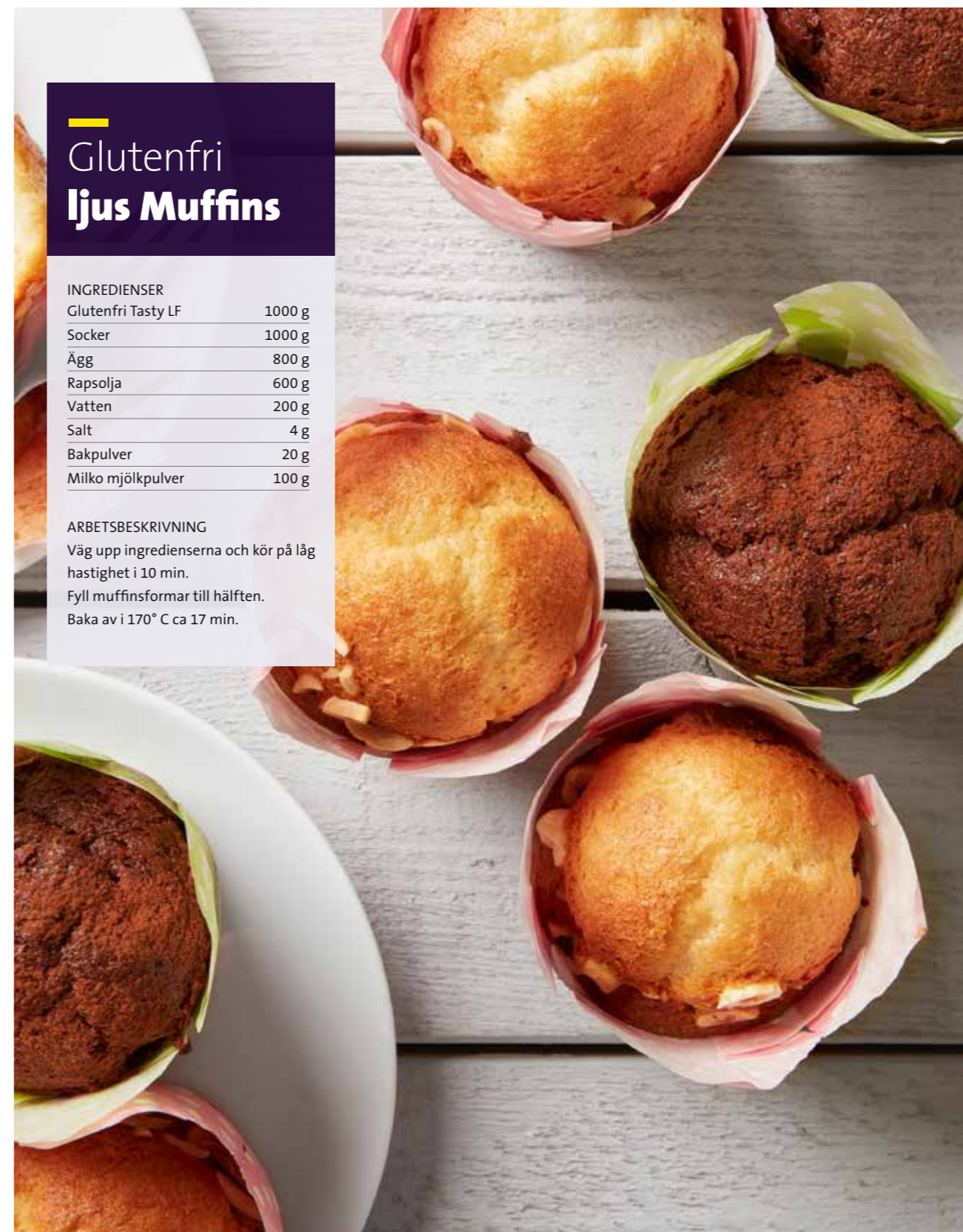
Önskar du göra baguetter går det lika bra att rulla ut degämnen som att spritsa upp dem direkt på plåten.

Jäs och baka av.  
Körtid i maskin: 10 min med vinge på medelhastighet.  
Degtemperatur: 27°C  
Baktid ca: 27 min för matbröd. 18 min för frallor

Bakas med ånga  
Liggstid: 20 min  
Jästid ca: 40 min  
Ingångstemperatur: 230°C  
Färdigbakas: 210°C

### Viktigt!

Kom ihåg att använda glutenfria produkter att "mjöla" med, t.ex. potatismjöl, vetestärkelse, majsstärkelse.



## Glutenfri Ljus Muffins

INGREDIENSER	
Glutenfri Tasty LF	1000 g
Socket	1000 g
Ägg	800 g
Rapsolja	600 g
Vatten	200 g
Salt	4 g
Bakpulver	20 g
Milko mjölkpulver	100 g

**ARBETSBEKRIVNING**  
Väg upp ingredienserna och kör på låg hastighet i 10 min.  
Fyll muffinsformar till hälften.  
Baka av i 170° C ca 17 min.

## Glutenfri Chokladmuffins

INGREDIENSER	
Glutenfri Tasty LF	900 g
Kakao	100 g
Socket	1000 g
Ägg	800 g

Rapsolja	600 g
Vatten	200 g
Salt	4 g
Bakpulver	20 g
Milko mjölkpulver	100 g

**ARBETSBEKRIVNING**  
Väg upp ingredienserna och kör på låg hastighet i 10 min.  
Fyll muffinsformar till hälften.  
Baka av i 170° C ca 17 min.



## Glutenfria Gaffelkakor

INGREDIENSER	
Glutenfri Tasty LF	1080 g
Rex margarin	500 g
Florsocker	300 g
Bakpulver	10 g
Vaniljsocker	20 g
Salt	5 g
Ägg	100 g

**ARBETSBESKRIVNING**  
Kör Rex margarin, florsocker och vaniljsocker vitt med vinge. Tillsätt äggen. Blanda övriga ingredienser och tillsätt dem i smeten. Blanda till homogen deg. Rulla ut längder av degen och kubba upp bitar i önskad storlek. Rulla till kulor och sätt av på plåt. Tryck till kulorna med en gaffel. Baka av i 175°C i ca 10 min.

### Tips!

Variera dina kakor med t.ex. chokladdroppar, kokosflingor, nötter och/eller mandel.

## Glutenfria Hallongrottor

INGREDIENSER	
Glutenfri Tasty LF	600 g
Rex margarin	500 g
Socker	300 g
Bakpulver	10 g
Vanilj-S	200 g
Vaniljsocker	10 g

Hallonsylt

**ARBETSBESKRIVNING**  
Kör Rex margarin och socker vitt med vinge. Väg upp övriga ingredienser. Tillsätt dem i margarinet och blanda till en homogen deg.

Rulla ut längder och placera i kyl. Kubba upp bitar ca 2 cm tjocka. Placera i pappersform. Tryck en fördjupning i mitten och spritsa i hallonsylt. Baka av i 175°C i ca 12 min.

### INGREDIENSER

Kapselkaka choklad	
Glutenfri Tasty LF	900 g
Kakao	100 g
Socker	1000 g
Ägg	800 g
Rapsolja	600 g
Vatten	200 g
Salt	4 g
Bakpulver	20 g
Milko mjölkpulver	100 g

Glasyr	
Fondantpulver	870 g
Kaffe	60 g
Vatten	60 g
Rex Margarin (smält)	25 g
Mocca Paris extrakt	10 g

Kokos

### ARBETSBESKRIVNING

**Kapselkaka choklad**  
Väg upp ingredienserna och kör på låg hastighet i 10 min. Häll upp i kapselplåt och baka av i 175°C i ca 30 min. Vänd efter avbakning. Låt svalna.

**Glasyr**  
Väg upp ingredienserna och blanda allt till en homogen glasyr.

Värm försiktigt glasyren i mikrovågsugn. Bred ut över kapseln och strö på kokos. Skär upp bitar i önskad storlek och form.

## Glutenfri Kärleksmums



# Glutenfri Hallon- Vit chokladtårta



INGREDIENSER för 3 tårtor

<b>Glutenfri Tårtbotten</b>	
Glutenfri Tasty LF	160 g
Socker	360 g
Ägg	350 g
Potatismjöl	120 g
Bakpulver	10 g
Vaniljsocker	10 g

<b>Hallongelé</b>	
Kessko Hallonmousse	200 g
Vatten (Varmt)	400 g

<b>Hallonmousse</b>	
Kessko Hallonmousse	100 g
Vatten	125 g
Grädde	500 g

<b>Vit chokladmousse</b>	
Kessko Vit chokladmousse	300 g
Grädde	1000 g
Sprayfärg röd/vit	

ARBETSBESKRIVNING

#### Glutenfri Tårtbotten

Vispa ägg och socker vitt och luftigt. Väg upp och sikta övriga ingredienser. Vänd sedan ner dem i smeten.

Fördela smeten i 3 st 16 cm anslagsringar och baka av i 170°C i ca 30 min.

#### Hallongelé

Vispa ihop moussepulvret med vatten. Fördela i 3 stycken 16 cm silikonformar. Frysas.

#### Hallonmousse

Vispa grädden löst. Lös upp moussepulvret i vatten och blanda ner i grädden. Fördela moussen i tre stycken 16 cm silikonformar. Frysas.

#### Vit chokladmousse

Vispa ihop moussepulver och grädden löst.

#### Montering

Dela ett anslag i 3 och placera i botten av 3 st 18 cm silikonformar eller anslagsringar. Ta ut hallongelén och hallonmoussen från frysen och placera på botten. Fyll upp tårtan med vit chokladmousse. Frysas. Ta ut tårtan och spraya med röd och vit sprayfärg. Dekorera med chokladblad och blommor efter eget tycke och smak.

## Glutenfri Kladdkaka



INGREDIENSER För 10 kladdkakor	
Glutenfri Tasty LF	500 g
Socker	1000 g
Kakao	160 g
Salt	20 g
Ägg	335 g
Rex margarin (smält)	500 g
Vit sirap	65 g

ARBETSBESKRIVNING

Smält margarinet. Väg upp övriga ingredienser och blanda allt med vinge till en homogen smet. Fördela smeten i pajformar. Baka av i 190°C ca 20 min. Låt svalna. Dekorera med florsocker och frukt och bär.

## Glutenfri Toscakaka



INGREDIENSER

<b>Kapselkaka</b>	
Glutenfri Tasty LF	1000 g
Socker	1000 g
Ägg	800 g
Rapsolja	600 g
Vatten	200 g
Salt	4 g
Bakpulver	20 g
Milko mjölkpulver	100 g

#### Tosca

Toscamassa	1000 g
Nötter, mandel	500 g

ARBETSBESKRIVNING

#### Kapselkaka

Väg upp ingredienserna och kör på låg hastighet i 10 min. Häll upp i kapselplåt och baka av i 175°C i ca 30 min. Vänd efter avbakning. Låt svalna.

#### Tosca

Smält toscamassan i en kastrull och blanda ner nötter och mandel.

Stryk ut massan över kapseln och bränn av toscan i 210°C i ca 10 min. Låt svalna och skär upp i bitar i önskad storlek och form.

## Glutenfri Äpplepaj

INGREDIENSER

<b>Grundrecept glutenfri mördeg</b>	
Glutenfri Tasty LF	1500 g
Socker	500 g
Rex margarin	1000 g
Ägg	100 g

Fruktfyllning Äpple  
Kanel  
Socker  
Bread Fix

ARBETSBESKRIVNING

Grundrecept glutenfri mördeg  
Kör ihop ingredienserna till en deg.

Fodra pajformar och spritsa i Fruktfyllning Äpple. Strö kanelsocker över fyllningen. Skär ut remsor av mördegen och lägg rutmönster. Pensla med äggstrykning eller Bread Fix brödglans. Baka av i 210°C i ca 20 min.

Färdigbakas: 210°C







## Glutenfria Kanelbullar, Mandellängd och Semlebullar

### INGREDIENSER

<b>Vetedeg</b>	
Glutenfri Tasty LF	1350 g
Vatten	800 g
Jäst	80 g
Salt	20 g
Pano Lux	300 g
Socker	400 g
Kardemumma	20 g
Wienerremons	1000 g
Kanel	30 g

### ARBETSBEKRIVNING

#### Vetedeg

Väg upp ingredienserna och blanda med vinge till smidig deg.

#### Kanelbullar

Blanda 1 000 g Wienerremons med 30 g kanel.

Ta upp degen på bordet. Kavla försiktigt ut degen till 3 mm tjocklek. Stryk ut Wienerremons med kanel och rulla ihop. Kubba upp bullar i önskad storlek och placera i form. Jäs och baka av.

#### Mandellängd

Väg upp 300 g-bitar av degen. Kavla försiktigt ut degen till 3 mm tjocklek. Stryk på Wienerremons och rulla ihop till en längd, placera i pappersform och klipp till önskat utseende. Jäs och baka av.

### Viktigt!

Kom ihåg att använda glutenfria produkter att "mjöla" med, t.ex. potatismjöl, vetestärkelse, majsstärkelse.

#### Semlebullar

Väg upp 80 g-bitar som du sedan rundriver försiktigt. Jäs och baka av.

Körtid i maskin: 10 min med vinge på medelhastighet.

Degtemperatur: 27°C

Baktid ca: 12 min för bullar. 16 min för längder.

Jästid ca: 40 min

Ingångstemperatur: 230°C

Färdigbakas: 210°C



## Glutenfritt Vörtbröd

### INGREDIENSER

Glutenfri Tasty LF	1000 g
Vatten	600 g
Jäst	40 g
Salt	20 g
Rapsolja	100 g
Mörkbrun sirap	200 g
Nejlika	5 g
Pomerans	6 g
Kanel	5 g
Ingefära	2 g

Bread Fix  
Linfrön

### ARBETSBEKRIVNING

Väg upp ingredienserna och blanda med vinge till smidig deg.

Ta upp degen på bordet. Väg av och forma försiktigt degen till önskad form och storlek. Spraya med Bread Fix och doppa i linfrön. Jäs och baka av.

Körtid i maskin: 10 min med vinge på medelhastighet.

Degtemperatur: 27°C

Baktid ca: 40 min för matbröd.

Bakas med ånga

Jästid ca: 40 min

Ingångstemperatur: 220°C

Färdigbakas: 210°C

### Viktigt!

Kom ihåg att använda glutenfria produkter att "mjöla" med, t.ex. potatismjöl, vetestärkelse, majsstärkelse.

## Glutenfri Pepparkaksmuffins

### INGREDIENSER

Glutenfri Tasty LF	1000 g
Socker	1000 g
Ägg	800 g
Rapsolja	600 g
Vatten	200 g
Salt	4 g
Bakpulver	20 g
Milko mjölkpulver	100 g
Pepparkakskrydda	30 g

### ARBETSBEKRIVNING

Väg upp ingredienserna och kör på låg hastighet i 10 min.

Fyll muffinsformar till hälften.

Baka av i 170°C ca 17 min.





Zeelandia är stolt huvudsponsor av:

Elvägen 4, SE-443 61 Stenkullen, Sweden  
Phone: +46 302 252 00  
info@zeelandia.se, www.zeelandia.se

