

Lækre glutenfri, mælkefri og laktosefri boller med sprød skorpe – der smager som "almindelige" boller.



Det er sjældent, jeg er tilfreds med mit glutenfrie bagværk, jeg synes ofte, det bliver en tung og bastant fornøjelse, som sjældent bliver ordentlig sprødt og faktisk lettere klasket. Og ofte bliver bagværket tørt og har en kort holdbarhed. Men ikke dem her. De smager som helt almindelige boller; lækre, knasende sprøde, luftige og fryseegnede. Det er ret vildt!

Faktisk er jeg ret imponeret over, hvor lækre de er efter en tur i fryseren.

Der er mange med cøliaki, som ikke kan tåle havre, så du erstatter bare melet med noget andet naturligt glutenfrit mel. Jeg er vild med sorghum mel, det smager faktisk ret meget som havremel, og så er det fuldkorn, selvfølgelig uden gluten. De andre meltyper kan du også sagtens erstatte med eks. hirse, teff, rismel osv. Prøv dig frem.

Opskrift på glutenfri, mælkefri og laktosefri boller.

9 boller

- 250 g glutenfri havremel
- 75 g boghvedemel eller sorghum-mel
- 75 g majsmel
- 20 g fiberHusk (den gule) - du kan også bruge 30 g HUSK (den grønne) hvis du ikke har den gule fiberHusk.
- 675 g lunkent vand
- 6 g glutenfri gær
- 10 g himalaya salt (du kan også bruge almindelig salt)

Afvej melet i en skål, så det er klart.

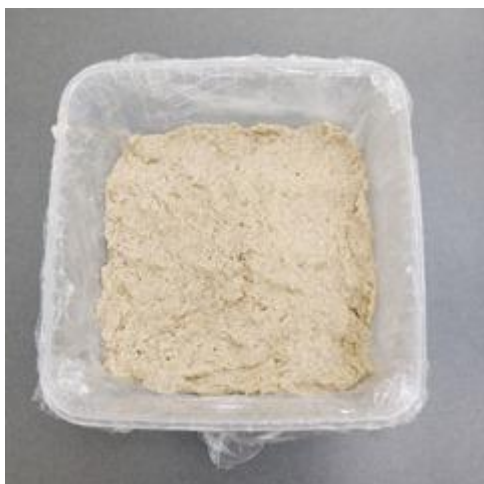
Pisk gæren ud i vandet.

Tilsæt salt og fiberHusk i vandet og pisk det hurtigt igennem. Pisk melet i vandet hurtigt efter, så det ikke når at klumpe.

Rør dejen godt, så den ikke er klumper.



Tag en bøtte eks. sådan en condibøtte/slikbøtte 20*20 cm form, den skal være minimum 7 cm høj – du kan sagtens bruge en anden slags bøtte. Smør bøtten med olie, læg husholdningsfilm ned i bøtten oven på olien. (ja den er god nok, olien skal ikke røre dejen, men gør at filmen sidder bedre fast.) Filmen skal dække bund og alle fire sider.



Kom dejen i bøtten og glat overfladen med dine fingrer eller spartel, kom lidt vand på redskabet, så hænger det ikke fast i dejen.

Dæk formen med låg eller film.

Lad den stå i 2 timer på køkkenbordet og sæt derefter i køleskab 8-24 timer.

Tag bøtten ud af køleskabet.

Kom en bageplade eller en bagesten i ovnen, tænd den på varmluft 250 grader minimum en halv time, før du skal bruge den. Har det den rette temperatur, så kommer brødet til at danse på pladen, og det betyder, at dit brød bliver højt og flot, og ikke klasker sammen.



Drys lidt glutenfri mel ud på bordet- majsmel plejer at være godt til det.

Vend forsigtigt bøtten i vejret og lad dejen slippe stille og roligt af sig selv. Når dejen er landet, fjernes bøtten og filmen. Undgå at røre dejen.



Skær brødet ud i 3x3 stykker, undgå at røre det for meget. Jeg bruger to plastikspatler til at skære og til at løfte.

Kom bollerne over på et stykke bagepapir, som ligger på en kold plade.



Åben ovnen og træk bagepapir med boller over på den varme bageplade/stenplade. Gør det så hurtigt som muligt.

Bag bollerne ca. 25 min, de skal være hule, når du banker på dem og føles lette. Hvis du har et stegetermometer, så kan du måle dem indeni, og der skal de være så tæt på 100 grader som muligt. Jeg plejer at tage mine ud, når de lander på ca. 99,2 grader.

Tag bollerne ud og læg dem på en rist, lad dem køle før du skærer i dem.

De smager himmelsk og er også rigtig gode, når de fryses.

Du er meget velkommen til at skrive og spørge, hvis der er noget du er i tvivl om.

Velbekomme og rigtig god fornøjelse.

tips – lav melblandingerne klar, så kan du have dem i poser og bare hive dem frem, når du pludselige får lyst til noget brød. Nogle gange kan det virke uoverskueligt at skulle hive alt frem, så derfor er det godt at være en smule forberedt.

Har du lyst til at prøve vores helt fantastiske opskrift på glutenfri og mælkefri rugbrød, så finder du den på hverdagensalmindeligheder.dk