

Glutenfri Blåbärskaka

Portioner: 10-12 | Tid: 40 min

Ingredienser

- **3 dl** Mandelmjöl
- **1 tsk** Bakpulver
- **2,5 msk** Honung
- **100 g** Smör
- **3 st** Ägg
- **100 gr** Blåbär

Gör så här

1. Vispa rumsvarmt smör och honung med elvisp.
2. Tillsätt ägg, bakpulver och mandelmjöl. Vispa till en jämn smet.
3. Häll i blåbären och vänd runt i smeten försiktigt så inte hela smeten blir lila.
4. Smörj en form med smör, använd mandelmjöl eller mixa lite kokosflingor och strö i botten istället för ströbröd.
5. Häll smeten i formen och grädda i 175 grader i 30 minuter.

Filmjökslimpa

Ingredienser:

5 dl glutenfria havregryn
2,5 dl filmjök
0,5 dl mörk sirap
2 ägg
0,5 dl solrosfrön/pumpaströn
1 tsk bakpulver
0,5 tsk salt

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175 grader
2. Mixa havregrynen till ett fint mjöl så att grynen blir ett mjöl
3. Blanda ihop samtliga ingredienser i en bunke och tillsätt havregrynen
4. Häll smeten i en bakplåtsklädd bakform och strö över lite havregryn
5. Ställ in i ugn och baka av i cirka 40 minuter i nedre delen utav ugnen
6. Låt svalna på galler

Glutenfritt fröknäcke

(Recept hämtat från www.lindasbakskola.se)

1 plåt

½ dl hela linfrön
½ dl sesamfrön
½ dl solrosfrön
½ dl pumpakärnor
2 tsk fiberhusk
1 ½ dl bovetemjöl
1–2 krm salt
ev. 1 tsk rosmarin
½ dl rapsolja
2 dl vatten, kokhett

Garnering
Flingsalt

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 160 grader. Blanda alla de torra ingredienserna i en bunke. Rör om ordentligt.
2. Tillsätt olja och det kokheta vattnet. Rör om tills smeten blir geléaktig.

3. Kavla ut degen mellan två bakplåtspapper, till en tunn kaka som täcker hela papperet. Ta bort det övre papperet och strö lite flingsalt över degen. Lägg det på en ugnsplåt.

4. Grädda brödet mitt i ugnen i 60–70 min. Låt det svalna på plåten innan du bryter brödet i bitar.

Recept på enkel müsli (glutenfri)

- 6 dl Rena havregryn
- 2 msk solrosfrön
- 2 msk pumpafrön
- 2 msk sesamfrön
- 2 msk linfrön
- 1 dl naturella nötter (t.ex. cashewnötter, mandlar, valnötter eller jordnötter)
- 1 krm salt
- 3 msk vatten
- 1 tsk rapsolja

2 msk finhackade torkade aprikoser eller torkade tranbär eller russin eller annan torkad frukt. Dessa läggs på i slutet när resterande blandning har gräddat klart. Smaksätt med lite kanel, rå vaniljpulver, kardemumma eller det som uppskattas.

Gör så här: Blanda alla ingredienser förutom de torkade frukterna i en bakplåtspappersklädd plåt.

Strö på kryddorna och salt.

Blanda rapsolja och vatten i en lite skål och skvätt det på de torra ingredienserna.

Rör om blandningen igen.

Rosta i ugnen på 200 grader i högst 15 minuter. Rör om var 5:e minut så att det inte bränns.

Ta ut plåten från ugnen och lägg i de finhackade torkade frukterna och blanda väl. Låt blandningen svalna ordentligt innan den hålls över i en tätsluten glasburk (har blandningen inte hunnit bli helt sval kan det bli kondens och börja mögla.)