

*5 ting du skal vide om*  
**GLUTENFRI  
BAGNING**



TIL DIG, DER VIL LÆRE AT BAGE GLUTENFRIT  
BRØD MED SMAG OG GOD KONSISTENS.





# Hvem er jeg?

Mit kendskab til den glutenfrie verden startede i 2012, da vi fandt ud af, at min lille datter på 9 mdr. reagerede kraftigt på gluten i maden.

Dengang var min læringskurve stejl – også selvom jeg har en uddannelse i ernæring og sundhed i bagagen, og uden problemer kunne læse en varedeklaration eller svinge en gryde i køkkenet. Derfor blev jeg også hurtigt klar over, at det må være en kæmpe mundfuld at sætte sig ind i den glutenfrie verden, hvis man hverken har interesse eller viden på området!

Siden 2012 har mit glutenfrie brød udviklet sig fra hårde kanonkugler, der mest smagte som lugten i en helsekostbutik, til helt fantastiske brød, som dufter i ovnen og som vi nyder at spise hele familien.

Jeg arbejder nu fuldtid med glutenfri bagning, bagekurser og opskriftudvikling og har gjort det siden 2016.

Jeg brænder for at højne kvaliteten af vores mad – og ikke mindst det glutenfrie brød! Og jeg håber, at denne guide kan være en hjælp på din vej til bedre brød og måltider.

Kærlig hilsen  
Karina

Har du lyst til at læse mere om mig, kan du finde info på [www.karinabaagoe.dk](http://www.karinabaagoe.dk)

# 5 GRUNDE TIL, AT DIT GLUTENFRIE BRØD MISLYKKES



## 1. DU KOPIERER OG BRUGER AL DIN VIDEN OM ALMINDELIG BAGNING TIL DIN BAGNING MED GLUTENFRI MEL

Al den viden, vi har (fx. dine familieopskrifter, samfundsviden, gamle husmodertricks, alt hvad vi lærte i skolekøkkenet og ikke mindst bagerens teknikker), er bundet op på gluten.

Al vores viden om bagning handler om, hvordan vi kan give gluten-proteinet de bedste betingelser, så brødet bliver flot, lækkert og luftigt.

Det er nemlig gluten, der sørger for den gode struktur i almindeligt brød.

Så når du tager gluten ud af ligningen, kan du stort set ikke bruge din bageviden til noget. For alt det, du ved, handler om at give gluten gode betingelser. Og der er ikke gluten i din glutenfrie dej!

## 2. DU VED IKKE, HVORDAN DU BYGGER ET SKELET I BRØDET, SOM KOMPENSERER FOR GLUTENSKELETTET

Når du blander hvedemel, vand og gær, kan du få et rigtig fint brød. Det samme sker ikke, når du blander risemel, vand og gær.

Så sker der i.n.t.e.t.

Når hvedemel blandes (ælttes) med vand og gær, sørger gluten for, at det faktisk bliver til et brød. Et fint brød med en god sammenhængende struktur og lufthuller.

Men i glutenfrit mel, er der ikke noget gluten. Så der dannes ikke automatisk en struktur. Det skal du selv gøre. Eller den opskrift, du bruger, skal være optimeret, så der dannes en struktur nogenlunde af sig selv. Og det er ikke altid tænkt ind i opskriften...

Det er netop dette, Strukturmetoden® lærer dig.

### **3. DU BAGER IKKE DIT BRØD LÆNGE NOK ELLER VED HØJ NOK VARME**

Mange er bange for at bage glutenfrit brød ved høj ovnvarme eller for længe i ovnen.

Men ikke desto mindre giver det en rigtig god afbagt smag (smagen af rigtigt brød), når du bager det ved høj varme. Og bagetiden er rigtig vigtig for strukturen i dit brød. Bager du brødet for kort tid, vil det falde sammen og blive klægt. Og så er dit brød ødelagt!

### **4. DU RØRER IKKE DEJEN GODT NOK**

Lang bagetid og høj ovnvarme forudsætter, at du har opbygget en god struktur i brødet. Derfor starter det hele med Strukturmetoden®.

Når du bager med Strukturmetoden®, får du foræret en holdbar struktur i brødet, som gør, at det ikke tørrer ud og du får en luftig krumme.

Til gengæld kræver det en god æltning. Det er nemlig afgørende, at loppesfrøskaller og vand piskes eller røres på røremaskine, til det har den rigtige konsistens. Det er nemlig det, der gør strukturen holdbar og samtidig luftig.

Derudover sikrer æltning, at mel bliver blandet godt med fiberstrukturen, så det giver en god smag, og ikke bare smagen af boghvede eller hirse.

### **5. FORHOLDET MELLEMLIBRE, VÆSKE, STIVELSE OG ANDRE MELTYPER IKKE ER KORREKT AFSTEMT I OPSKRIFTEN**

Hvis din opskrift ikke indeholder de rette ingredienser til at bygge en god struktur, er din glutenfrie bagning dømt til at mislykkes! Du vil aldrig kunne bage boller så luftige som hvedeboller, hvis dejen ikke indeholder det, der skal til for at gøre dem luftige. Uanset hvor god du er til at bage.

Strukturmethode<sup>®</sup>



Strukturmetoden® er en skudsikker metode til glutenfrit brød, som kompenserer for den effekt, gluten har i almindeligt brød. Bagemetoden giver et stærkt skelet (struktur) i en glutenfri dej, som gør, at brødet minder om et helt almindelig brød, både i smag, struktur og konsistens.

Det specifikke ved Strukturmetoden® er, at al væske i dejen piskes eller røres med loppefrøskaller som det første, når du rører en dej, og dermed bindes væsken i fibre. Denne fibermasse udgør strukturen (basen) i brødet. Fibermassen skal piskes, indtil den opnår den rette konsistens ("hundesnude-effekten"), hvor fibrene har suget væsken helt til sig. Det er denne arbejdsgang og den rette konsistens, der er det bærende i Strukturmetoden®.

Når du opnår den rette konsistens, får du en holdbar struktur, der både holder på fugten i brødet, holder formen og giver en konsistens, der minder om det brød, vi kender. Derudover giver det en dej, som er nem at arbejde med og rulle ud til pizza eller kanelnegle.

Strukturmetoden® er ikke svær at lære eller at bruge i hverdagen. Du skal blot vide, hvad du skal gøre og hvad, der gør forskellen for den gode struktur i et glutenfrit brød. Og det har ingen af os lært hverken i skolen eller derhjemme, men det giver Strukturmetoden® dig mulighed for nu.

Den fulde beskrivelse af Strukturmetoden® finder du i bestselleren *Knæk Koden til Glutenfrit Brød*, som er grundbogen i Strukturmetoden®. Du kan sagtens lave opskrifterne her i bogen, uden at have læst *Knæk Koden til Glutenfrit Brød* eller have været på kursus hos mig. Teorien om metoden giver dig en værdifuld baggrundsviden om glutenfri bagning, men kast dig endelig ud i opskrifterne, selvom du ikke kender metoden. Jeg har naturligvis forklaret, hvad du skal gøre ved hver opskrift.




# RUNDSTYKKER

Rundstykkerne er min absolut mest populære opskrift – og det er ikke uden grund! De er luftige og har en dejlig smag, som hele familien kan lide. Rundstykkerne kan sagtens fryses og tøs op direkte i ovnen. Nyd dem med smør og en god kop kaffe!

 10 stk.

 2 timer

 50 min.

 25-30 min.

 Let

## DET SKAL DU BRUGE

6 dl håndlunt vand

50 g gær

3 spsk. FiberHUSK

$\frac{3}{4}$  dl olivenolie

3 spsk. chiafrø  
(kan undlades)

1 dl glutenfri havregryn

1 dl majsstivelse

2 dl majsmeal

3 dl fuldkornsrisemel  
eller sorghummel

1,5 tsk. salt

Blå birkes til drys

## SÅDAN GØR DU

Rør gær ud i håndvarmt vand, og tilsæt derefter FiberHUSK. Rør ved høj hastighed på røre-maskine, indtil fibre-ne danner en rigtig tyk gelémasse. Lad massen hvile i 10 minutter.

Bland de tørre ingredienser sammen, og tilsæt dem lidt efter lidt sammen med olie, mens du rører på medium hastighed, så dejen kan nå at optage alt mel. Herefter skal dejen æltes ved høj hastighed i 8-10 minutter mere.

Lad dejen hæve med et viskestykke eller film over i 30 minutter. Form rundstykker af dejen med let hånd, uden at slå dejen ned. Det gøres nemmest med en ske, ligesom når du former frikadeller.

Dyp den ene side af hvert rundstykke i en skål med birkes, og læg rundstykket på en bageplade med birkessiden opad. Lad dem hæve tildækket yderligere i 20 minutter.

Varm ovnen op til 230 grader varmluft, og bag rundstykkerne i 25-30 minutter. Rundstykkerne er færdige, når de lyder hule, når du banker dem på bunden. Er rundstykkerne ikke sprøde nok, skal du blot bage dem lidt mere. Skru ned for temperaturen, hvis de bliver mørke.







  
STRUKTUR-  
METODEN®  
*Karina Baago*

# HAVREBOLLER

Havre har både rigtig gode bageegenskaber og smager ret tæt på den smag, vi forbinder med rigtigt brød. Derfor elsker jeg havrebollerne, som er rigtig nemme at få til at lykkes og ikke mindst få familien til at elske!

 12 stk.

 2 timer

 50 min.

 20-30 min.

 Let

## DET SKAL DU BRUGE

6 dl håndlunt vand  
50 g gær  
3 spsk. FiberHUSK  
1 tsk. salt  
50 g smør eller  
½ dl olivenolie  
2 dl glutenfri havregryn  
1 dl glutenfri havremel  
1 dl boghvedemel  
2 dl fuldkornsrismel  
1 dl majsstivelse  
  
Havregryn til topping

## SÅDAN GØR DU

Rør gær ud i den håndlune væske, og rør derefter FiberHUSK i på høj hastighed på røremaskinen. Rør nogle minutter, indtil fibermassen er meget tyk, og lad den derefter hvile i 10 minutter.

Bland al melet sammen.

Når fibermassen har hvilet i 10 minutter, tilsættes olie eller smør og salt. Mel tilsættes lidt ad gangen, mens du rører dejen. Vær opmærksom på ikke at komme for meget mel i ad gangen.

Når alt mel er tilsat, røres dejen godt igennem på høj hastighed i 8-10 minutter. Lad dejen hæve med et viskestykke eller film over i 20 minutter.

Form dejen til boller, dyp oversiden af hver bolle i havregryn og lad dem efterhæve overdækket på pladen i 30 minutter.

Varm ovnen op til 230 grader varmluft, og bag bollerne i ca. 20-30 minutter afhængig af din ovn. Bollerne er først færdige, når de har en dyb, hul lyd, når du banker dem under bunden.

*Tip*

Hvis du hellere vil have et helt havrebrød, kan du forme et stort brød i stedet for boller og bage det 55 minutter i ovnen. Husk at lade det køle af, inden du skærer i det.



# KARINAS RUGBRØD

Dette rugbrød er alles favorit! Det er det tætteste vi kommer på et rugbrød uden rug. Brødet giver både næring, mæthed og masser af smag. Og ikke mindst oplevelsen af at spise et rigtigt rugbrød!

 1-2 brød

 2 timer og 35 min

 2 timer

 Let

## DET SKAL DU BRUGE

100 g mørke rosiner eller svesker

5 dl kogende vand

6 dl koldt vand

30 g FiberHUSK

70 g quinoafrø eller hel hirse

120 g sesamfrø

100 g solsikkefrø

120 g græskarkerner

120 g hørfrø

200 g fuldkornsrisemel (alternativt sorghummel)

200 g boghvedemel

150 g glutenfri havregryn

4 tsk. salt

## SÅDAN GØR DU

Læg rosiner eller svesker i blød (evt. i din blender) i 5 dl kogende vand et par minutter. Rist imens quinoa eller hirse på en tør og varm pande i ca. 5 minutter.

Blend rosinerne og det kogende vand til en ensartet masse. Brug blender, stavblender eller foodprocessor. Hæld massen i skålen på din røremaskine og rør derefter koldt vand og FiberHUSK i. Vær sikker på, at FiberHUSK røres rundt, så det ikke klumper sammen. Tilsæt derefter resten af kernerne og rør det hele sammen. Lad blandingen trække i ca. 15 minutter.

Bland derefter mel og salt i blandingen og rør den sammen til en samlet dej. Fordel dejen i to rugbrødsforme af ca. 1 liter (eller én større) og prik brødet med en kødnål eller lignende, så der bliver lufthuller hele vejen ned igennem dejen. Dette er vigtigt for at forhindre, at skorpen hæver sig, hvorved brødet falder sammen og bliver ubagt.

Rugbrødet skal bages i 2 timer ved 175 grader varmluft.

Lad brødet køle af, inden du skærer i det.

# CHOKOLADEBOLLER

Dette er min datters absolutte yndlingsopskrift! Og også min, for det varmer i hjertet, når hun siger: "Mor, det er verdens bedste boller!" Det er en af de første opskrifter, jeg udviklede efter Strukturmetoden®, og selvom min datter kun blev tre år, tror jeg faktisk, at hun husker den fødselsdag, hvor vi havde knækket koden til boller, som kunne serveres for alle fødselsdagsgæster!

 12 stk.

 2 timer

 60 min.

 20 min.

 Let

## DET SKAL DU BRUGE

6 dl håndlunt vand  
50 g gær  
3 spsk. FiberHUSK  
50 g smeltet smør  
(alternativt ½ dl olivenolie)  
3 dl fuldkornsrismel  
eller sorghummel  
1 dl majsmelet  
1 dl boghvedemel  
2 dl majsstivelse  
1,5 tsk. salt  
1 spsk. sukker  
150 g grofthakket  
chokolade 55%

## SÅDAN GØR DU

Rør gær ud i lunt vand, og tilsæt derefter FiberHUSK. Rør væsken på maskine ved højeste hastighed, indtil den geléer og bliver rigtig tyk. Lad det derefter hvile i 10 minutter.

Bland mel, salt og sukker sammen, og hæld det i røreskålen lidt efter lidt sammen med smeltet smør eller olie. Vær sikker på, at melet er æltet godt ind i dejen, inden du hælder mere mel i. Når alt melet er rørt i dejen, skal dejen æltes ved høj hastighed i 8-10 minutter. Tilsæt til sidst den hakkede chokolade, og rør det ind i dejen.

Lad dejen hæve et lunt sted i 40 minutter. Form derefter boller, som skal efterhæve på bagepladen i yderligere 20 minutter. Varm ovnen op til 230 grader varmluft, og bag bollerne i ca. 20-25 minutter afhængig af din ovn og bollernes størrelse. Bollerne er færdige, når de lyder hule, når du banker dem under bunden.

## Tip

Brug mere eller mindre og lys eller mørk chokolade efter din smag.



Find meget  
mere info her



**WWW.KARINABAAGOE.DK**

Her finder du mange flere opskrifter og guides til din glutenfrie bagning. Det er også her, du finder min webshop, kurser og medlemsklub.

**KOM MED I FACEBOOKGRUPPEN**

Har du spørgsmål til din bagning eller er du bare nysgerrig, er du meget velkommen i min facebookgruppe.

I gruppen finder du andre, som bager efter Strukturmetoden® og har været med på mine kurser, som kan hjælpe dig med fejlfinding og gode fif.

Find facebookgruppen her:  
[www.karinabaagoe.dk/facebookgruppe](http://www.karinabaagoe.dk/facebookgruppe)

Du kan også følge min facebookside her:  
[www.facebook.com/karinabaagoe](http://www.facebook.com/karinabaagoe)

**INSTAGRAM**

Følg med på Instagram og bliv inspireret til din glutenfrie bagning. Her deler jeg lækre billeder og tips og tricks.

Følg med her:  
[www.instagram.com/karina\\_baagoe](http://www.instagram.com/karina_baagoe)