

## Pressutskick från Hembakningsrådet, september 2012

### Baka glutenfritt till Kanelbullens dag

Kanelbullens dag närmar sig och i år har Hembakningsrådet bakat med en ny mjölmix för glutenfria bullar. Vi tycker förstås att alla ska kunna fira den 4 oktober med en riktigt saftig och god hembakad kanelbulle. Att baka utan gluten betyder annorlunda teknik och delvis andra råvaror. Eftersom degen saknar elasticitet känns den kladdig och är svår att forma. Då gäller det att inte lockas att tillsätta för mycket mjöl utan låta den vara lös och kanske kladdig. Ett tips är att lägga degen i frysen en kvart innan utbakningen – då blir den lättare att kavla. Det fungerar bra för vårt recept Saftiga kanelbullar – eftersom det inte innehåller ägg, vilket annars ger porösitet och bra degkonsistens, men som inte alla tål. I receptet till Kanelknyten med äpple, däremot ingår ägg och degen är mycket lätt att kavla, fylla och sedan vika ihop. En riktigt härlig höstbulle!

Vi har bakat med en ny mjölmix Provena Glutenfri Mjölmix med havre, (Flour mix with oats). Mjölet passar både till söta degar och till matiga bakverk. Det är lätt att baka med och den rena havren bidrar med god smak och extra fiber. Havren odlas på certifierade gårdar i Finland där man inte får hantera några andra sädeslag. Samtliga Provenas glutenfria produkter tillverkas i en produktionsanläggning där man endast hanterar havre. I sortimentet finns också Havremjölmix för bröd (matbröd), Havremjöl (fullkorn), Havremüsli, stora Havregryn mm.

Provena Glutenfri Mjölmix med havre

Säljs i 1 kg påse

Ca i butik 34 kr (finns hos ICA och Bergendahl)

Ingredienser:

Majsstärkelse, potatisstärkelse, rismjöl, havremjöl (10%), potatisfiber, förtjockningsmedel (E412, E466), socker, jäsningemedel (E575, E500)



### Tio tips

#### Baka glutenfria bullar

- Väg och mät upp allt innan du sätter igång
- Generellt behövs mindre mängd mjölmix än vetemjöl, mixen suger upp mera vätska
- Baka med kallt/rumsvarmt degspad och rumsvarmt smör – klicka ner smöret under degsättningen (ger smidigare deg och saftigare bullar)
- Börja med halva mjölmängden – arbeta in resten efter hand
- Låt degen jäsa väl – helst både fuktigt och varmt
- Ta upp degen på mjölat bakbord eller på mjölat bakplåtspapper. Platta ut med mjölad hand (eller lätt oljad – neutral olja). Lägg i frys 10-15 minuter (gör degen kavlingsbar)
- Skär degen med en vass vattensköld kniv. Torka av den mellan varje bulle
- Lägg bullarna i formar och låt jäsa väl (se ovan)
- Ojästa bullar kan frysas. Ta sedan fram, tina och låt jäsa väl innan gräddning
- Pensla jästa bullar med ägg eller spraya med vatten (vanlig blomspruta går bra)

Recept och bilder på Saftiga kanelbullar, glutenfria och Kanelknyten med äpple, glutenfria finns på [www.hembakningsradet.se](http://www.hembakningsradet.se) och på [www.kanelbullensdag.se](http://www.kanelbullensdag.se). Se också nedan. Där finns också ett härligt matigt Äppelbröd, bakat med Havremjölmix för bröd och Havremjöl, fullkorn. I nästa Nyhetsbrev kommer en intervju med en bagare som bakar glutenfritt.

Birgit Nilsson Bergström, Hembakningsrådet, [info@hembakningsradet.se](mailto:info@hembakningsradet.se)



[Saftiga kanelbullar, glutenfria](#)



[Kanelknyten med äpple, glutenfria](#)



Copyright © 2011 Hembakningsrådet. Med ensamrätt.  
Box 7040, 40231 Göteborg, tel/fax 031-24 50 14  
info@hembakningsradet.se