

Fastelavn og hvordan du lykkes med glutenfri bakst

Vi har vært så heldige å gjesteblogge på bloggen til fineste Desiree fra [@FitFocus](#) denne helgen. Hun får mange spørsmål om hvordan man lykkes med glutenfri baking og spilte derfor ballen videre til oss. I og med at det nærmer seg fastelavn og tiden for å nyte disse gode bollene med deilig krem i her igjen deler vi i dette innlegget vår beste oppskrift på glutenfrie fastelavnsboller.

Det er det mange som spør om man kan lage like gode boller i glutenfritt. Svaret er selvfølgelig JA! Klart du kan spise like godt selv om det må være glutenfritt. Det krever litt prøving og feiling, men når du får det til er det verdt alle de mislykkede forsøkene. Jeg får ofte spørsmål om hvordan man kan lykkes med glutenfri bakst, og til det har jeg bare et godt svar; Ikke gi deg!

I tillegg finnes det heldigvis er det noen tips for en vellykket bakestund, selv med glutenfritt. Men du trenger trening, noen ganger mye trening. Det viktigste er å bli kjent med ingrediensene å bruke det du synes fungerer best. Noen ganger forsøker man en oppskrift som gir et fantastisk resultat, mens andre ganger blir det ikke så bra som du hadde tenkt. Igjen; ikke gi opp. Jeg har funnet et par meltyper jeg synes funker bedre enn andre mel, men det er jo ikke sikkert at du synes det er like bra så bruk det du synes fungerer best.

Du må tørre, både å prøve og å feile, og du må ikke gi deg. Det aller viktigste er at selv om du har cøliaki eller andre allergier, så skal du ikke miste matgleden!

Tips til glutenfri baking:

- Følg oppskriften. Dersom du ser en oppskrift med et bra resultat er det sansynligvis fordi noen har jobbet lenge for å utvikle den oppskriften. Når du blir mer rutinert på glutenfri bakst kan du prøve deg litt mer frem, men i starten anbefaler jeg det å holde deg til oppskriften og bruke nøyaktige mål. Noen ganger kan det likevel være at du trenger mer mel eller væske enn det som er angitt, da anbefaler jeg at du tilsetter mer mel/ væske litt etter litt.
- Bruk alltid lunken væske om ikke annet er oppgitt.
- Det er bedre at deigen er for våt enn for tørr. Selv om deigen oppleves litt klissete, sett den til heving. Den kommer til å heve helt fint og du kan jobbe inn mer mel om det trengs etter heving. Dersom du tilsetter mer mel enn nødvendig risikerer du at deigen blir for hard og at resultatet blir deretter.
- Melk, smør og yoghurt/rømme eller Kesam gjør deigen luftigere. Derfor bruker vi det ofte i våre oppskrifter. Bruk gjerne melkefrie erstatninger om det er behov for et melkefritt alternativ.
- Fiberhusk gjør deigen mer elastisk. Rør ut 1-2 ss i lunket vann og la

det stå i 30 sekunder-1 minutt. Du får da en geleaktig konsistens, men det er akkurat slik det skal være.

- Ikke vær redd for å tilsette litt bakepulver selv om oppskriften i utgangspunktet ikke inneholder det. 1 ts er nok
- Lær deg ovnen din. Selv om det er oppgitt temperatur i oppskriften kan det være at din ovn krever høyere/lavere temperatur en angitt. Resultatet av baksten kan lett bli påvirket av feil temperatur.
- Bruk fryseren. Glutenfritt blir fort tørt, derfor er det lurt å fryse ned og ta opp ved behov.

Håper dette var til litt hjelp, og at du kanskje får lyst til å finne frem bakebollen i løpet av helgen. Oppskrift på glutenfrie fastelavnsboller jeg (nesten) garanterer deg at du lykkes med finner du [her](#).

For mer informasjon om Desiree, hennes oppskrifter og program sjekk ut FitFocus.no

#pappautengluten #fitfocus #glutenfri #glutenfritt #aktiv #matglad #familie
#pappa #utengluten #cøliaki #cøliakiforningen #marathon #running #family
#daddy #theglutenfreedad #cooking #glutenfree #food #celiac #foodblogger