

GLUTENFRIE

# Oppskrifter og tips!



**MØLLERENS**  
SIDEN 1866

Lisensiert av



NORSK  
CØLIAKIFORENING

# Møllerens glutenfrie sortiment



## GLUTENFRI FIN MELBLANDING

En melblanding uten tilsetning av annet enn mel og stivelse. Egner seg godt til

baking av alle typer bakverk som brød, kaker og annen søtbakst.



## GLUTENFRI GROV MELBLANDING

En melblanding uten tilsetning av annet enn mel og stivelse.

Grov melblanding inneholder havre som gjør at den er rik på fiber og godt egnet for grovbakst som brød, rundstykker og scones.



## GLUTENFRITT FIBERBRØD MED SOLSIKKEKJERNER

Grovt og saftig brød rikt på kostfiber og med høy andel havre. Inneholder både solsikke- og gresskarkjerner som gir et smakfullt brød.



## GLUTENFRITT GROVBRØD MED HAVRE

Grovt og saftig brød, rikt på kostfiber og med en deilig smak av solsikkekjerner, linfrø og havre.



## GLUTENFRIE GROVE RUNDSTYKKER

Grove rundstykker med 50 % glutenfri havre, gresskarkjerner og linfrø. Smakfulle rundstykker for hele familien.



## GLUTENFRI PIZZABUNN

Denne glutenfrie bakemiksen gir deg en skikkelig sprø pizzabunn med den rette smaken og utseende. Uten hvetestivelse, egg eller melk. Tilsett kun vann, gjær og olje.



## GLUTENFRIE BOLLER

Møllerens Boller er nordmenns soleklare bakemiksfavoritt. Nå fås den gode bollesmaken også som glutenfri variant. Bollemiksen er uten melk og hvetestivelse og derfor tilpasset flere typer matintoleranser.



## GLUTENFRIE MUFFINS

Muffinsmiksen som gir høy kvalitet på smak, konsistens og utseende. Denne blandingen er også uten melk og hvetestivelse og er derfor tilpasset flere typer matintoleranse.

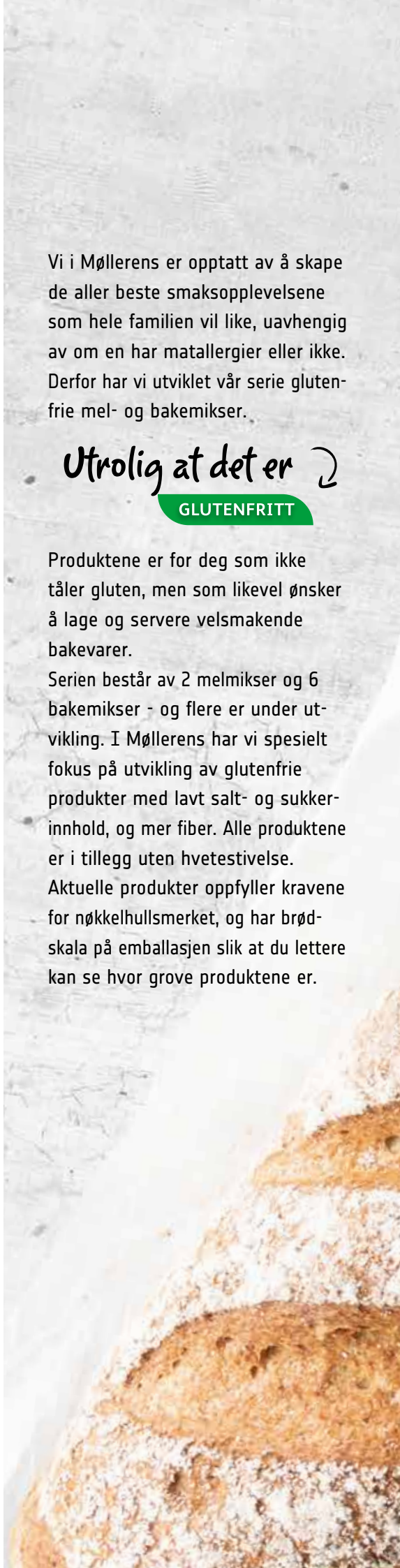
Vi i Møllerens er opptatt av å skape de aller beste smaksopplevelsene som hele familien vil like, uavhengig av om en har matallergier eller ikke. Derfor har vi utviklet vår serie glutenfrie mel- og bakemikser.

## Utrolig at det er ↷

GLUTENFRITT

Produktene er for deg som ikke tåler gluten, men som likevel ønsker å lage og servere velsmakende bakevarer.

Serien består av 2 melmikser og 6 bakemikser - og flere er under utvikling. I Møllerens har vi spesielt fokus på utvikling av glutenfrie produkter med lavt salt- og sukkerinnhold, og mer fiber. Alle produktene er i tillegg uten hvetestivelse. Aktuelle produkter oppfyller kravene for nøkkelhullsmerket, og har brødskala på emballasjen slik at du lettere kan se hvor grove produktene er.



## Grovbrød

350 g Møllerens Grov melblanding  
4 dl lunkent vann, ca. 36 °C  
25 g fersk gjær eller 1 pk tørrgjær  
2 ts salt  
2 ts sukker

Du kan tilsette alle typer frø til denne oppskriften hvis du ønsker et mer spennende brød, vi anbefaler maks 200 g i oppskriften.

1. Rør gjæren ut i lunkent vann og ha i en kjøkkenmaskin med resten av ingrediensene, elt deigen 5 min.
2. Form deigen til et brød og ha i en smurt 1½ l brødform. La brødet heve lunt og tildekket i 45-60 min eller til dobbel størrelse.
3. Stek brødet midt i ovnen ved 200 °C i ca. 30 min. (avhengig av ovn)

### frysetips ↷

Ønsker du å fryse brødet? La det avkjøle 2 timer før det pakkes i plast og legges i frys. Ta brødet ut av fryseren noen timer før du skal spise det, og varm opptint brød i ovnen ved 200 °C i ca. 10 min.



## Scones

400 g Møllerens Grov eller  
Fin melblanding  
50 g sukker  
2 ss bakepulver  
1 ts salt  
100 g mykt smør  
3 dl melk

1. Ha alle ingredienser i en kjøkkenmaskin og elt det lett sammen.
2. Kjevle deigen ut i ca. 3 cm tykkelse og stikk ut runde scones i ønsket størrelse.
3. Pensle scones med egg og stek midt i ovnen ved 200 °C i ca. 20 min (avhengig av ovn).

Smakstips ↷

Du kan også tilsette  
rosiner eller sjokoladebiter  
til denne oppskriften



## Müslibriks

350 g Møllerens Grov melblanding  
3 dl lunkent vann ca. 36 °C  
100 g gresskarkjerner  
100 g nøtter  
100 g tørket tranebær, rosiner  
eller aprikos  
50 g honning/sukker  
50 g fersk gjær eller  
1 pk. tørrgjær  
1 ts salt

1. Rør gjæren ut i lunkent vann og ha i en kjøkkenmaskin med resten av ingrediensene, elt deigen 5 min.

2. Vend deigen ut på bordet og del opp i 12 jevnstore biter.

Vend gjerne briksene i havregryn eller sesamfrø før de settes på en bakeplate og hever lunt og tildekket i 45-60 min.

3. Pensle gjerne med egg. Stekes midt i ovnen ved 200 °C i 20-25 min (avhengig av ovn).

BakeTIPS ↷

Hvis du ønsker  
grove rundstykker med  
frø, ta ut nøtter og tørket  
frukt og erstatt med  
ønskede frø og kjerner.



## Gulrotbrud

450 g Møllerens Fin eller  
Grov melblanding  
3 dl lunkent vann  
100 g sukker  
50 g smeltet smør  
50 g fersk gjær  
1 ts kardemomme  
1 ts salt  
150 g raspet gulrot  
150 g solsikkekjerner  
2 stk. egg

1. Alle ingredienser unntatt gulrot, solsikkekjerner og egg eltes sammen.
2. Legg ferdig eltet deig ut på bordet og trykk den ut til en firkant. Legg gulrot, solsikkekjerner og egg oppå og "hakk" deigen sammen med bakeskrape eller liknende, hakk til alt er godt blandet og sett klatter av deig på en plate med bakepapir, ca. 12 stk..
3. La gulrotbrudene heve lunt og tildekket i 45-60 min.
4. Stekes ved 220 °C i ca. 15 min eller til gyldne (avhengig av ovn).

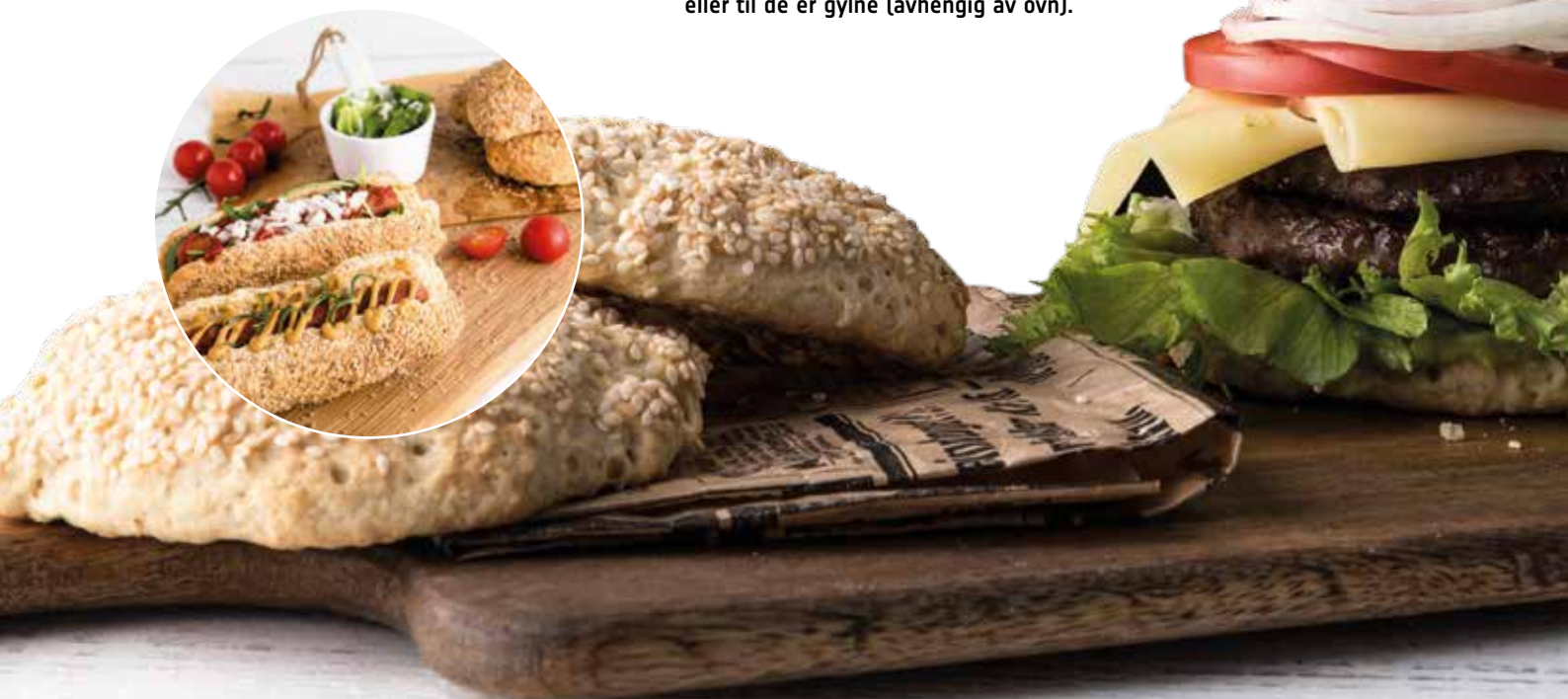
### Spisetips ↷

Gulrotbruder kan sammenlignes med boller, og serveres helst med smør og ost.

## Hamburger- eller pølsebrød

450 g Møllerens Fin melblanding  
50 g sukker  
1 ts salt  
3½ dl lunkent vann  
50 g smeltet smør  
1 stk. egg  
1 pk tørrgjær eller ½ pk fersk gjær

1. Rør gjæren ut i godt lunkent vann (35-40 °C), tilsett resten av ingrediensene og elt deigen godt sammen i en kjøkkenmaskin.
2. Del deigen i ca. 10 biter som formes til hamburger- eller pølsebrød, pensle med vann og dekorér gjerne med sesamfrø.
3. La brødene heve lunt og tildekket i 45-60 min eller til de har dobbel størrelse.
4. Stekes midt i ovnen ved 200 °C i ca. 12-15 min eller til de er gylne (avhengig av ovn).



## Knekkebrød

100 g Møllerens Grov melblanding  
100 g glutenfrie havregryn, lettkokte  
50 g linfrø/sesamfrø  
50 g solsikkekjerner  
3 ss olje  
1 ts salt  
3 dl vann

1. Bland alle ingredienser godt sammen og hell røren ut på en bakeplate med bakepapir.
2. Smør røren utover platen, bruk litt ekstra tid så det blir helt jevnt da unngår du at knekkebrødene blir ujevnt stekt.
3. Stek knekkebrødene midt i ovnen ved 150 °C i 10 min. Ta platen ut av ovnen og del opp knekkebrød i passende størrelser ved hjelp av et pizzahjul.
4. Sett platen tilbake i ovnen og stek videre i 45-50 min eller til knekkebrødene er gyldne og sprø (avhengig av ovn).



## SnackTips

Knus knekkebrødene og bruk de som müsli på yoghurt.



## Grov eller fin Pizzabunn

Velg selv om du ønsker lage pizza med grov eller fin melblanding - eller gå for Møllerens ferdige glutenfrie pizzabunnmiks.

### GROV eller FIN BUNN

350 g	Møllerens Grov eller Fin melblanding
4 dl	lunkent vann, ca. 36 °C
25 g	fersk gjær eller 1 pk tørrgjær
2 ts	salt
2 ts	sukker

### FIN BUNN

1 pose	Møllerens Pizzabunn
1 pk	tørr gjær
2½ dl	lunkent vann, ca. 36 °C
2 ss	olje

1. Rør gjær ut i lunkent vann og ha i en kjøkkenmaskin med resten av ingrediensene. Elt deigen 5 min.
2. La deigen hvile 10 min. Strø mel på bordet, hell ut deigen og kjevl den forsiktig ut til en langpanne eller runde pizzaer.
3. Ha på ønsket fyll og la pizzaen heve lunt og tildekket i ca. 30 min.
4. Stek pizzaen midt i ovnen på 220 °C i ca. 20 min, eller til eller til ost og skorpe er gyldne.

## foccacia

350 g	Møllerens Grov eller Fin melblanding
3½ dl	lunkent vann, ca. 36 °C
½ dl	olivenolje
25 g	fersk gjær eller 1 pk tørrgjær
2 ss	honning
2 ss	rosmarin
2 ts	salt

1. Rør gjæren ut i lunkent vann og ha i en kjøkkenmaskin med resten av ingrediensene. Elt deigen 5 min.
2. Ha deigen i en liten langpanne 20 x 30cm rikelig smurt med olje. Trykk deigen godt ut i kanten. Sørg for at det er olivenolje på toppen også og dryss med grovt salt og rosmarin.
3. La foccacia heve lunt og tildekket i 2 timer eller til dobbel størrelse.
4. Stekes midt i ovnen ved 200 °C i ca. 15-20 min (avhengig av ovn)

## Smakstips

Ha gjerne soltørket tomat eller fetaost på toppen.





## Lapper

300 g Møllerens Fin melblanding  
100 g sukker  
5 dl surmelk (kefir)  
3 stk. egg  
50 g smeltet smør  
1 ts natron  
1 ts salt

1. Rør alle ingrediensene godt sammen.
2. Stek lappene på varm panne eller takke til de er gyldne på begge sider.
3. Serveres med syltetøy.

## Vafler

300 g Møllerens Fin melblanding  
100 g sukker  
1 ts bakepulver  
1 ts vaniljesukker eller kardemomme  
1 ts salt  
5 dl vann  
150 g smeltet smør  
3 stk. egg

1. Pisk alle ingredienser godt sammen til en jevn røre.
2. Stek gyldne vaflene i et godt smurt vaffeljern.
3. Server med syltetøy og rømme.

Røren vil tykne noe om den står, men blir fin når den stekes.



## Muffins

250 g Møllerens Fin melblanding  
250 g smør, mykt  
200 g sukker  
5 stk. egg  
1 ss vaniljesukker  
2 ts bakepulver  
125 g blåbær

1. Pisk mykt smør og sukker hvitt i en kjøkkenmaskin eller mikser. Tilsett ett og ett egg og pisk dem lett inn.
2. Ha i resten av ingrediensene og rør sammen. Fordel røren i muffinsformer,  $\frac{3}{4}$  fulle.
3. Stek muffinsene midt i ovnen ved 180 °C i 15-20 min (avhengig av ovn) til de blir gyldne. Avkjøl på rist.

## Hurtigtips

Prøv vår glutenfrie muffinsmiks!  
Vi har virkelig lagt oss i selen for å skape et nytt kvalitetsnivå hva gjelder smak, konsistens og utseende.

Tilsett kakao for sjokolademuffins.



The image shows four cinnamon rolls arranged on a light grey, textured surface. The rolls are golden-brown with a visible swirl of cinnamon and sugar filling. Two white measuring spoons are placed around the rolls: one at the top left containing brown powder, and another in the center containing a white liquid. The spoons have markings like '1/2 MÅL' and '1 MÅL'.

## Skillingsboller

450 g Møllerens Fin melblanding  
3 dl lunkent vann  
100 g sukker  
50 g smør, smeltes  
50 g fersk gjær  
1 stk. egg  
1 ts salt

### FYLL

50 g smør, kanel og sukker

1. Rør gjæren ut i lunkent vann og ha i en kjøkkenmaskin med resten av ingrediensene, elt deigen 5 min.
2. La deigen hvile 10 min før du kjevler den forsiktig ut på størrelse med en langpanne.
3. Pensle deigen med rikelig smeltet smør. Dryss over kanel og sukker. Rull deigen til en pølse og skjær opp ca. 12 skillingsboller som settes på en plate med bakepapir.
5. La skillingsbollene heve lunt og tildekket 45-60 min.
6. Dryss med sukker og stek skillingsbollene ved 220 °C i 12-15 min eller til de er gyldne (avhengig av ovn).

## Sjokoladekake

250 g Møllerens Fin melblanding  
250 g sukker  
2½ dl olje  
4 stk. egg  
2 ss kakao  
2 ts bakepulver  
2 ts vaniljesukker

1. Bland alle ingredienser sammen og hell røren i en smurt kakeform med diameter 22 - 24 cm.
2. Stek kaken midt i ovnen ved 180 °C i ca. 45 min (avhengig av ovn).

### GLASUR

200 g kremost naturell  
100 g mykt smør  
500 g melis  
50 g kakao

Bland alle ingrediensene sammen og pisk i 10 min.



## Brownie

150 g Møllerens Fin melblanding  
175 g sukker  
175 g melis

100 g smeltet smør  
2 stk. egg  
30 g kakao (3ss)  
2 ts vaniljesukker  
1 ts bakepulver  
1 ts salt

1. Alle ingredienser røres godt sammen og røren helles i en liten langpanne 20 x 30 cm kledd med bakepapir.
2. Stek brownie midt i ovnen ved 180 °C i ca. 20 min (avhengig av ovn).

**Smakstips**

Tilsett gjerne hakkede nøtter i røren.





## KakeTIPS ↷

Avkjølt kakebunn deles opp i ønsket antall lag og fylles med syltetøy, vaniljekrem og kremfløte før den dekkes med marsipanlokk.

## Sukkerbunn

150 g Møllerens Fin melblanding  
150 g sukker  
4 stk. egg  
1 ts bakepulver

1. Pisk sammen sukker og egg til eggedosis.
2. Sikt sammen fin melblanding og bakepulver og vend forsiktig inn i eggedosisblandingen. Ikke rør for mye, det skal bare akkurat være blandet.
3. Smør en kakeform på 24 cm, dryss evt. kantene med fin melblanding. Hell i røren.
4. Stek kakebunnen på 200C °C i 30-35 min på nederste rille.

## Rullekake

Rullekake lages utfra samme oppskrift

1. Begynn med å lage røren som i steg 1 og 2 under Sukkerbunn.
2. Kle en bakeplate med bakepapir og smør røren utover hele platen.
3. Stek rullekaken ved 225 °C i 6-8 min eller til den er lett gylden (avhengig av ovn).
3. Med en gang bunnen kommer ut av ovnen, veltes den rundt på et nytt bakepapir, som er rikelig drysset med sukker. Behold bakepapiret fra stekingene oppå rullekaken. Legg et fuktig klede over og la bunnen avkjøle.
4. Når bunnen er avkjølt fjernes kledet og bakepapiret fra toppen. Ønsket fyll smøres over bunnen. Rull kaken sammen. Bruk bakepapiret med sukker til å "stramme" rullekaken når den er ferdigrullet.

## FyllTIPS ↷

Fyll rullekaken med med en deilig ostesmørkrem:  
200 g kremost naturell  
100 g mykt smør · 500 g melis  
Ønsket smak som f.eks. revet appelsinskall.  
Bland sammen ingrediensene og pisk i 10 min.



Utrolig at det er   
GLUTENFRITT

Møllerens glutenfrie  
produkter finner du hos  
Kiwi, Joker, Spar, Meny,  
Bunnpris, REMA, Prix,  
Obs, Mega og Extra

**MØLLERENS**  
SIDEN 1866

Tlf: 55 22 49 00 · [mollerens.no](http://mollerens.no)