

Dansk Glutenfritt bröd

1 bröd

1 msk psylliumfröskal, psyllium
2 msk spiskummin malen (kan uteslutas)
1 dl linfrön
1 dl sesamfrön
1 dl solrosfrön

2,5 dl kokande vatten

2 dl majsmjöl
1 dl bovetemjöl
1 dl pumpakärnor
1 dl ris mjöl
2 tsk bikarbonat
2 tsk salt (1 tsk räcker)

25 g jäst
0,5 eller 1 rivet äpple
1,5 dl filmjök (eller mjök eller annan vätska)
1 dl mörk sirap (0,5 dl räcker)

Sätt ugnen på 250 grader och sätt in en tom plåt redan nu i mitten av ugnen. Blanda psylliumfröskal, spiskummin, och fröerna noga, och slå på kokande batten. Blanda snabbt ihop skållningen och låt stå och svälla i minst 5 minuter.

Blanda alla torra ingredienser för sig och rör sedan ner skållningen och resten av ingredienserna. Blanda väl, gärna i en degblandare. Degen behöver inte bearbetas länge, men blandas väl så det inte blir några klumpar av skållningen eller jästen. Häll degen i en oljad brödform 1,5 liter. Tryck till degen med fuktiga fingrar, så att det inte blir några luftfickor. Toppa med lite bovetemjöl och låt jäsa under bakduk ca 30 min.

Sätt in brödet i ugnen och häll samtidigt några matskedar vatten på den varma plåten. Stäng luckan fort. Sänk värmen till 200 grader och grädda brödet i ca 1 tim. Stjälp upp brödet på galler och låt det kallna under bakduk.

Recept ur "Friendly Bread" Baka Glutenfritt av Karin Moberg , Oscar Målevik och Stefan Wettainen