

## Ur boken "Glutenfritt – gott och enkelt", Margareta Elding-Pontén, 2014, Sidan 72-73

### Bästa formbrödet

Detta bröd har jag bakat i många olika varianter. Några förslag finns här. Formbrödet är gott att äta som det är men går också utmärkt att rosta. Degen går också precis lika bra att baka ut till brödbullar. Kvarg/kesella gör degen smidig och brödet saftigt med en härlig smak och tät struktur. Brödet är lika gott efter infrysning. Om det är uppskuret, kan man tina och rosta en skiva i taget direkt i brödrosten.

Till 2 formbröd eller 30 stora bullar

25 g jäst  
3 dl mjölk  
7 dl vatten  
4 msk (40 g) fiberhusk  
4 dl (140 g) rena havregryn  
1 dl (75 g) pumpakärnor  
(1 grovriven morot,  
1 dl (75 g) solroskärnor,  
1 dl (60 g) krossat bovete)

Smula jästen i degbunken. Värm vätskan till 37 °C och håll den över jästen. Rör tills jästen har löst sig. Vispa ner fiberhusk och blanda ner havregryn och pumpakärnor. Ibland byter jag ut pumpakärnorna mot grovriven morot, solroskärnor eller krossat bovete. Låt blandningen stå i 10 minuter så att fiberhusken hinner svälla.



250 g kvarg/kesella  
2 tsk malda pomeransskal  
2 tsk stött kummin  
1 ½ msk (31 g) flytande honung  
cirka 1000 g glutenfritt basmjöl  
2 tsk salt

Tillsätt kvarg/kesella, kryddor, honung och det mesta av mjölet. Bearbeta degen en god stund. Tillsätt salt och resterande mjöl tills degen blir ganska fast och inte faller ihop.  
Baka ut degen direkt.

Bullar

Klicka ut (eller forma med lätt mjölade händer) till 30 stora bullar på bakplåtar. Låt jäsa under bakduk i 1–1,5 timme, tills bullarna direkt fjädrar tillbaka vid beröring.

Formbröd

Smörj och bröa två 1,5 liters brödformar och strö gärna lite rena havregryn i botten. Klicka ner degen i formarna och jämna till ytan. Degen bör inte fylla mer än två tredjedelar av formarna. (Klicka gärna ut cirka fem stora bullar på en bakplåt av deg som blir över i stället för att fylla formarna för mycket.) Låt jäsa under bakduk i 1–1,5 timme, tills bröden direkt fjädrar tillbaka vid beröring.

½ uppvispat ägg  
½ dl rena havregryn

Pensla med ägg och strö gärna över havregryn som dekoration.  
Grädda bullarna i 175 °C med varmluft i cirka 10 minuter.  
Baka formbröden i 175 °C med varmluft i 10 minuter. Sänk därefter temperaturen till 125 °C och låt formarna stå kvar i 10 minuter med varmluft, medan temperaturen i ugnen långsamt sjunker. Ta sedan ut bröden ur formarna och ställ in dem utan formar i ytterligare cirka 10 minuter i 125 °C med varmluft.  
Låt svalna på galler med eller utan bakduk, beroende på om man vill ha skorpa på bröden eller inte.

Jag använder Finax mjölmix (röda paket) som basmjöl. /Margareta