



Semper

GLUTEN FREE



FULL AV MATGLÄDJE FRI FRÅN GLUTEN



25 års erfarenhet samlad
i 72 goda recept



FULL AV KÄRLEK – FRI FRÅN GLUTEN!

I 25 år har vi på Semper brunnit för glutenfri matlagning, bakning och inspiration. Det har lett till att vi nu är ledande i Norden inom glutenfritt. Våra produkter utvecklas alltid med matglädje och god smak i fokus, samtidigt som de är baserade på ny kunskap från läkare och forskare.

Vi tycker att alla har rätt till variation, matglädje och valfrihet. Det är därför vi fortsätter att utveckla nya produkter och ständigt förbättra de som redan finns. All vår långa och goda erfarenhet har vi samlat i den här receptboken.

Allt för att göra det enklare för alla att leva ett liv fullt av njutning, fritt från gluten!

6 SNABBA OM GLUTEN:

1. Gluten är ett protein som finns i våra sädeslag: Vete, korn och råg.
2. Som glutenintolerant följer man en glutenfri kost eftersom gluten skadar tunntarmens slemhinna, så att man inte till fullo kan tillgodogöra sig livsviktiga näringsämnen i maten.
3. Gluten finns ofta bland annat i vanlig pasta, bröd, bakverk, bulgur, couscous, i färdigmat samt godis.
4. Välj istället naturligt glutenfria livsmedel som ris, grönsaker, frukt, ägg, kött, fisk och mejeriprodukter. Det finns också flera olika glutenfria produkter, samt glutenfri havre, som gör det lättare att hålla och variera den glutenfria kosten.
5. Glutenfria havregryn, även kallad Ren Havre, är havre som har specialhanterats, från utsäde, via odling och tröskning, till tillverkning så att risken för inblandning av andra sädeslag minimerats.
6. Den glutenfria kosten blir lätt fiberfattig. Havre är en bra källa till fibrer. Den ger också fin smak och större variation på kosten. Så njut av havre i olika former, exempelvis i Havregrynsgröt (sid 12), Chia coconut cookies (sid 14) eller Smoothie (sid 15-17).



SÄG HEJ TILL JONAS, VÅR BAKEXPERT!

Jonas Rabo är bakexpert på Semper och har varit med och utvecklat många nya produkter och goda recept genom åren. Jonas intresse för bakning väcktes i hans farmors kök där han fick börja baka själv när han var sju år. Sedan dess har köket alltid varit en plats för glädje och experiment. Precis som alla på Semper så brinner Jonas för att sprida glutenfri inspiration så att alla ska kunna njuta av god mat.

- Att baka glutenfritt är extra utmanande och kräver sitt tålamod. Så är du ny i den glutenfria världen rekommenderar jag att du börjar med att följa våra recept och sedan experimenterar vidare i köket, säger Jonas.

På följande sidor delar Jonas med sig av sina bästa tips och favorit-recept. Fler recept och mer information om produkterna hittar du på semperglutenfritt.se.

JONAS RABO, BAKEXPERT PÅ SEMPER

FAVORITBAKVERK: Svårt, men väljer nog kanelbullar. Nygräddade bullar gör alla glada!

FAVORITRÄTT: Semper Eko Pasta Linguine med rostade grönsaker, pinjenötter, färska spenatblad och hyvlad parmesan. Enkelt, men smakfullt!

KLARAR JAG MIG INTE UTAN I KÖKET: Matberedare och diskmaskin (puh).

VANLIGASTE FRÅGAN: Varför blir brödet platt? Svaret är oftast att brödet jäst för länge.

BÄSTA BAKTIPS: Ge inte upp om det blir fel och använd termometer när du bakar bröd. 98°C i mitten, så är det klart!



Kolla gärna in
Jonas bakfilmer på
YouTube/Semper
glutenfri

Jonas tipsar VILKEN MJÖLMIX TILL VAD?

Sempers mjölmixer är enkla att använda vid bakning och matlagning. Mjölmixerna är utbytbara, men varje mix har sin speciella karaktär vilket ger skilda resultat. De flesta av mixerna är berikade vitamin B1, B2 niacin och B6. Här tipsar vi om vilken mjölmix som passar bäst till vad.



MIX

Ljus mjölmix med mjölk och glutenfri vetestärkelse som ger fluffiga bröd och bakverk.

Glutenfri



KOKOSKAKOR sid 47



SEMLA sid 52



LUSSEKATTER sid 57



MIX MED FIBER

Grov mjölmix med mjölk och glutenfri vetestärkelse som ger fina bakegenskaper.

Glutenfri | Med fiber



PIROGER sid 35



PIZZA sid 36



SOCKERKAKA sid 41



FIN MIX

Ljus mjölmix som fungerar utmärkt att använda till matbröd, bakverk och bullar.

Glutenfri | Laktosfri | Utan vetestärkelse



SKRÄDDARKAKOR sid 25



CHOCO CHIP COOKIES sid 48



PEPPARKAKOR sid 56



GROV MIX

Grov mjölmix för dig som vill baka grövre bröd och med fiber, men utan laktos och vetestärkelse.

Glutenfri | Laktosfri | Utan vetestärkelse | Med fiber



SCONES sid 22



HAMBURGERBRÖD sid 26



PAJ sid 55

Jonas tipsar VILKEN MJÖLMIX TILL VAD?



BOVETE & TEFF MJÖL

Ljus mjölmix baserad på naturligt glutenfria ingredienser som teff och bovete, med goda bakegenskaper.

Glutenfri | Laktosfri | Utan vetestärkelse | Med Fiber



BÖNBRÖD sid 21



ESPRESSOTÅRTA sid 40



VÅFFLOR sid 53



LÅGPROTEIN MIX

Passar de som behöver äta en proteinreducerad kost. Ger bra bakresultat om du vill använda växtbaserat alternativ istället för mjölk.

Glutenfri | Laktosfri | Lågprotein



MOROTSBRÖD sid 22



MOCKABITAR sid 44



KLADDKAKA sid 45



LANTBRÖDSMIX

Komplett brödmix med ren havre och surdeg. Torrjäst medföljer! Perfekt till rustika bröd och småbröd.

Glutenfri | Laktosfri | Med Fiber



LANTBRÖD sid 25



SKORPOR sid 26



BRYTBRÖD sid 26



PROVA GÄRNA SEMPER HAVREGRYN!

Ren Havre = Havre som specialhanteras, från utsäde, via odling och tröskning, till tillverkning så att risken för inblandning av andra sädeslag minimerats. Gott till allt från gröt och bakning till din egen havremjölk.

SNABBGUIDE	GLUTENFRI	LAKTOSFRI	UTAN VETESTÄRKELSE	MED FIBER	LÅGPROTEIN
Mix	X				
Mix med fiber	X			X	
Fin Mix	X	X	X		
Grov Mix	X	X	X	X	
Bovete & Teff mjöl	X	X	X	X	
Lågprotein Mix	X	X			X
Lantbröds mix	X	X		X	

JONAS BÄSTA BAKTIPS!

BLANDA DEGEN ORDENTLIGT: Även om degen snabbt ser klar ut så måste glutenfri deg (precis som en deg med gluten) arbetas ihop en stund, ca 2–3 minuter. Lättast är att använda degblandare eller elvisp med degkrok.

ANVÄND POFIBER: Pofiber är torkade fibrer av svensk potatis och har positiva egenskaper för praktiskt taget all bakning och matlagning. Eftersom fibrerna binder vätska blir maten och brödet både godare och saftigare. Pofiber är neutralt i smak, lukt och färg och kan användas till allt från vitt bröd och kaffebröd, till ersättning för ströbröd vid t ex panering eller i köttbullar.

LAKTOSFRITT, TACK! Vill du baka laktosfritt fast det står att mjölk ingår i receptet kan du ersätta mjölken med samma mängd av t ex laktosfri mjölk, sojammjölk, mandelmjölk eller hemgjord glutenfri havremjölk (se recept sid 15).

BLEKT LAKTOSFRITT BRÖD? Prova att tillsätta 1–2 msk socker eller honung i degen. Grädda inte längre än rekommenderat för att få fram en mörkare yta på brödet eller bullarna. Då blir de torra.

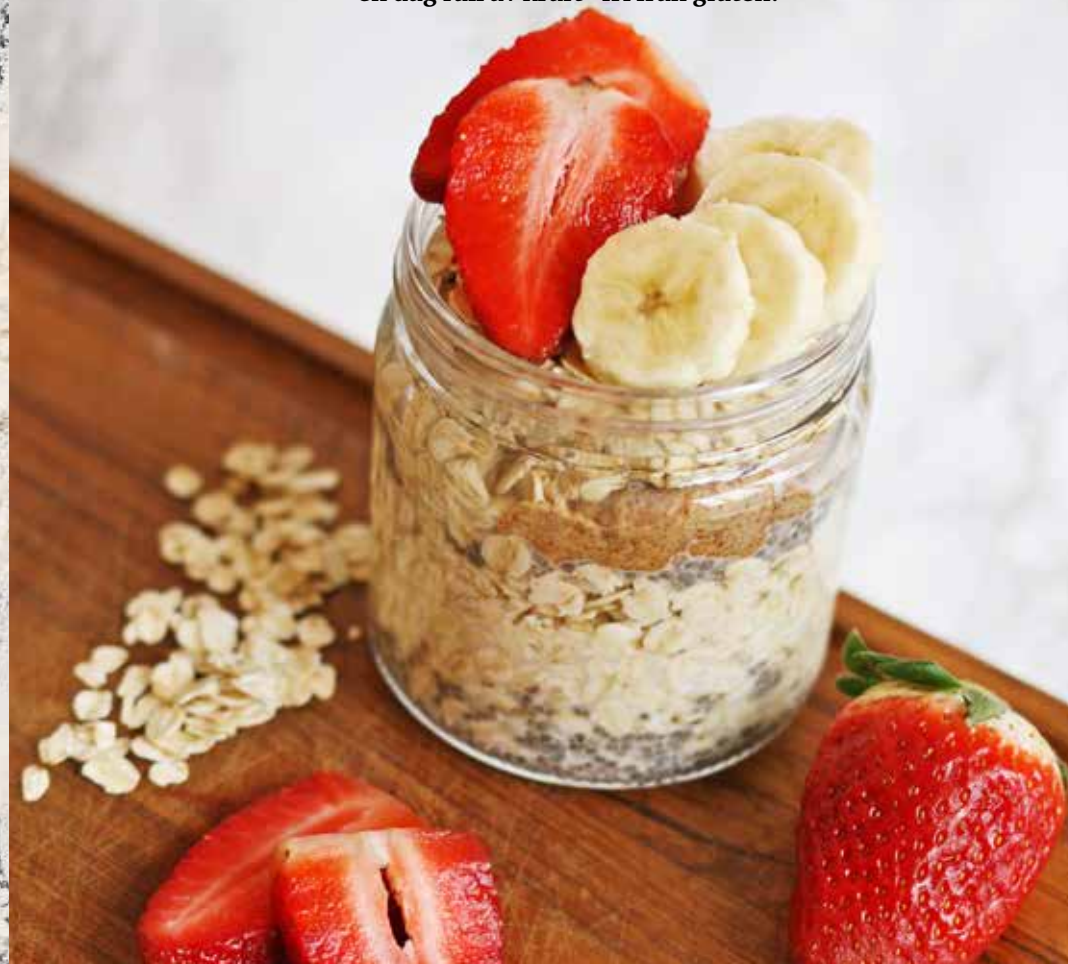
FÖR KLETIG DEG? Låt degen svälla/jäsa i 15–20 minuter och arbeta den sen med lite mjölmix (ca ½ dl) i bunken så blir degen lättare att hantera.

PERFEKT GRÄDDNING: Sätt in termometern i mitten av brödet i slutet av gräddningen och baka till 98–99°C.

HA TÅLAMOD! Nybakat glutenfritt bröd är normalt mjukare än vanligt bröd och behöver därför svalna under en längre tid för att kunna skivas. Håll ut!

FRUKOST & MELLANMÅL

Boosta din morgon med en god start och fyll på med pigga mellanmål. Prova våra recept och säg hej till en dag full av kraft - fri från gluten!



HAVREGRYNSGRÖT 1 port

Gröt är fantastiskt! Nyttigt och gott som det är, enkelt att förnya och boosta med frukt, bär och nötter.

1 dl Semper Havregryn
2 dl vatten
1 krm salt

Tips på smakboosters:

- Syrligt och kryddigt:
Toppa med rivet äpple, kanel, mandlar och lite honung
- Sött och exotiskt:
Mosa ned en banan i gröten. Toppa med skivad persika och pekannötter
- Bärligt och nötigt:
Koka gröten med några bär (eller bärpulver) för härlig färg, toppta med hackade valnötter

1. Blanda vatten, havregryn och salt i en kastrull.
2. Låt koka upp, sänk sedan värmen, rör om och låt koka några minuter tills gröten blivit tjock.
3. Lägg till valfri smakbooster.



ÖVER-NATTEN-GRÖT MED HAVRE 1 port

(se bild sid 11)

Perfekt för alla sjusovare. Förbered kvällen innan, sen är det bara att öppna kylskåpet, toppta gröten med valfria bär och en god morgon är serverad.

1 dl Semper Havregryn
1 dl glutenfri havremjolk (se recept sid 15)
eller annan växtbaserad mjölk
1 msk chiafrön
2 msk jordnötssmör
1 msk honung

Toppingförslag:
jordgubbar, hallon, skivad banan eller granola

1. Rör ihop havremjolk, chiafrön, jordnötssmör och honung i ett glas eller en glasburk.
2. Tillsätt havregryn, rör om och se till att havregrynen är helt täckta av mjölk. Täck burken/glaslet med ett lock, eller plastfolie, ställ i kylskåpet över natten.
3. Godmorgon! Nu tar du bort locket, garnerar med önskad topping och njuter av en god start på dagen.

PANNKAKOR ca 7 st

Goda pannkakor för hela familjen. Toppa gärna med nötsmör och färska bär. Barnsligt gott!

2 1/2 dl Semper Bovete & Teff mjöl

2 ägg

4 dl glutenfri havremjolk (se recept sid 15)
eller annan valfri mjölk

1/2 tsk salt

2 msk smör eller kokosolja

1. Vispa ägg och mjölk lätt.
2. Tillsätt mjölmix och salt. Vispa. Smält smör eller kokosolja.
3. Tillsätt smöret eller oljan. Låt stå och svälla, ca 10 minuter.
4. Stek pannkakor eller plättar. Servera med nötsmör och färska bär.

MORGONMUFFINS 7 st

En härlig blandning av frön, nötter och bär. Utgå från grundreceptet och tillsätt sedan det du har hemma!

2 1/2 dl Semper Bovete & Teff mjöl

1/2 dl Semper Havregryn

2 tsk bakpulver

2 krm salt

1 tsk kanel

50 g kokosolja
eller rumstempererat smör

1 äpple, grovrivet

2 dl glutenfri havremjolk (se recept sid 15)
eller annan växtbaserad mjölk

Tillsätt en eller flera av nedan:

1/2 dl solroskärnor, hela

1/2 dl blåbär eller tranbär, torkade

1 dl hasselnötter, grovhackade

1/2 dl hela linfrön

1 dl russin

Obs! Helt solrosfrö och linfrö kan innehålla spår av gluten!

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Mät upp mjölmix, havregryn, bakpulver, salt, kanel och kokosolja (eller smör).
3. Kör allt i en matberedare någon minut så att fett går in i mjölet. Alternativt kan det arbetas ihop med fingrarna.
4. Tillsätt övriga ingredienser och arbeta snabbt ihop till en smet.
5. Fördela smeten i muffinsformar.
6. Grädda i mitten av ugnen, ca 15 minuter.

Psst!
Upptäck våra
naturligt goda
mellanmål
- naturally
tasty!





GOD MORGON-GRANOLA

Rostad granola med smak av kokos, nötter & kanel.

- 8 dl Semper Havregryn**
- 3 dl kokosflingor**
- 2 dl cashewnötter, grovhackade**
- 1 dl pumpakärnor**
- 2 dl mandlar, grovhackade**
- 1 dl linfrön**
- 1/2 dl solrosfrön**
- 1 tsk kanel**
- 1 tsk kardemumma**
- 1 1/2-2 dl kokosolja**
- 1 dl flytande honung**

Valfri booster:

- 1 tsk Superfood pulver, exempelvis bärpulver**
- 1 msk rå kakao**

Obs! Helt solrosfrö och linfrö kan innehålla spår av gluten!

1. Sätt ugnen på 150°C.
2. Blanda havregryn, kokosflingor, cashewnötter, pumpakärnor, mandlar, linfrön, solrosfrön, kanel, kardemumma och eventuell valfri booster i en bunke.
3. Tillsätt kokosolja och honung. Blanda så att grynblandningen är täckt av oljan och honungen.
4. Bred ut ett tunt lager på bakplåtspapper och grädda i ugnen, ca 30 minuter. Kom ihåg att röra om blandningen var 10:e minut för att få en jämn gyllenbrun färg. Låt granolan svalna och förvara i en glas- eller plåtburk i skafferiet.

CHIA COCONUT COOKIES ca 10 st

Busa till det med kakor till frukost eller mellanmål, sötade med banan och boostade med chia.

- 4 dl Semper Havregryn**
- 3 msk kokosflingor**
- 2 stora bananer, mosade**
- 3 msk chiafrön**
- 1 tsk kanel**
- en nypa havssalt**
- 1/2 dl hallonsylt (alt mixa frysta hallon med honung till önskad konsistens)**

1. Sätt ugnen på 175°C och förbered en plåt med bakplåtspapper.
2. Mixa havregryn och kokosflingor, tills de är lite lätt grovmalda.
3. Rör sedan ner banan, chiafrön, kanel och salt.
4. Fördela degen i 10 klickar på bakplåtspappret. Tryck sedan tummen i mitten av varje kaka. Fyll varje "hål" med en rågad tesked hallonsylt.
5. Grädda kakorna i ugnen, ca 10 minuter. Låt svalna.



Visste du att...
Alla våra knäckebröd görs i vårt lilla bageri i Dalarna.

KNÄCKE MED BÄR

Superenkelt, superkrispigt, supergott – ett riktigt supermellis helt enkelt!

valfritt knäckebröd från Semper, exempelvis Superknäcke Chia färskost

valfria bär, exempelvis färska jordgubbar, hallon, blåbär
honung

1. Bred knäckebrödet med färskost och toppa med dina favoritbär.
2. Ringla honung över. Ta en tugga och njut!

GRÖN & SKÖN SMOOTHIE 1-2 glas

Fyll på med ren naturkraft och havre.

- 1 msk Semper Havregryn**
- 2 dl mango, fryst**
- 1 dl avokado, fryst**
- 1 näve färska spenat eller grönkål**
- 3 dl äppeljuice**

Mixa ingredienserna, håll upp i glas.

GLUTENFRI HAVREMJÖLK ca 7 dl

När du gör din egen havremjolk är det bra att ha en silduk, mixer och några extra glasflaskor. Glöm inte att göra din havremjolk på glutenfria havregryn!

- 3 1/2 dl Semper Havregryn**
- 2 msk kokosolja**
- 1 liter vatten**
- 1 tsk honung**
- en nypa salt**

Valfri booster:

- 1 krm gurkmeja, 1 tsk kardemumma, 1 tsk vaniljpulver**

1. Värm kokosoljan så att den blir flytande.
2. Mixa olja, havregryn, vatten, honung och salt ett par minuter.
3. Sila mjölken genom silduk, vrid och krama ur all vätska. Blanda ner valfri booster i mjölken om du önskar och mixa. Håll upp i flaskor och förvara i kallt. Glöm inte att skaka före användning. Mjölken håller ca 3 dagar i kylskåp.

Tips! Använd din hemgjorda havremjolk i Över-natten-gröt (sid 13), Pannkakor (sid 13) och Frozen yoghurt (sid 18).

SMOOTHIE BOWL 1-2 skålar

En tjockare smoothie som serveras i skål, toppad med mumsig granola! Äts med sked.

3 dl frysta hallon

500 g kvarn

honung

Topping:

Semper Kick! Raspberry

Mixa ingredienserna och toppa med granolan.



HAVREBOLLAR MED DADLAR ca 10 st

Runda små klassiker i en lite piggare version.

3 dl Semper Havregryn

12 färskadadlar, urkärnade

3-4 msk rå- eller vanlig kakao

3/4 dl glutenfri havremjolk (se recept sid 15)

eller annan växtbaserad mjölk

1 1/2 msk kokosolja

2 msk starkt kaffe

en nypa flingsalt

Valfri booster:

1 msk gojibär

Garnering:

hackade pumpafrön och pistagenötter, strössel eller kakao

1. Hacka dadlar i mindre bitar.
2. Mixa med övriga ingredienser i en matberedare till en jämn smet.
3. Forma till bollar och rulla i valfri garnering. Ställ in i kylan.

Tips! Bollarna går även utmärkt att förvara i frysen.



BLÅBÄRSDRÖM 1-2 glas

Naturlig energi och finfina antioxidanter i ett slurp.

1 msk Semper Havregryn

4 dl glutenfri havremjolk (se recept sid 15) eller annan växtbaserad mjölk

2 1/2 dl frysta blåbär

1/2 banan

1 krm kanel

1 krm kardemumma

Mixa ingredienserna, håll upp i glas.

SHAKE A CAKE 1-2 glas

Passar lika bra till mellis som till efterrätt. Just shake it!

1 st Semper Triple Chocolate Cookies, eller annan glutenfri cookie

2 dl mango, fryst

4 dl glutenfri havremjolk (se recept sid 15) eller annan växtbaserad mjölk

1 msk kakao

1 tsk vaniljpulver

Mixa ingredienserna, håll upp i glas.

Tips! Få en smak av jul genom att byta ut kakor och kakao mot 2 pepparkakor, 1 krm kanel, 1 krm kardemumma och 1-2 dadlar.



FROZEN YOGHURT 10 st

Det enda du behöver är några glasspinnar, glassformar och fantasi. Resultatet blir en kalasgod mellis eller efterrätt. Very berry good!

3 dl Semper Kick! Raspberry

2 dl hallon

1 dl blåbär

5 msk socker, valfritt

1 liter grekisk yoghurt

1/2 dl glutenfri havremjök (se recept sid 15)
eller annan valfri mjök

3 msk honung

1. Koka ner hallon och blåbär i en kastrull. Tillsätt 4-5 msk socker för sötare smak.
2. Blanda yoghurt, havremjök och honung i en skål.
3. Häll 1-2 msk av yoghurtblandningen i varje glassform. Varva med 1 msk granola, 1 msk bärsylt och lägg lager på lager tills formen är full. Slå formen lätt emot köksbänken för att få bort eventuella luftbubblor.
4. Stick in glasspinnar i formarna och låt stelna i frysen i minst 6 timmar.
5. Ta fram ur frysen, lossa glassen från formarna och njut!

Semper

GLUTEN FREE

MATBRÖD

Visst kan du baka ditt glutenfria bröd själv! Upptäck våra olika mjölmixer som gör din bakning både enklare och godare.





BÖNBRÖD 1 bröd

Ett härligt matigt bröd, fullproppat med nyttiga frön, bönor, katrinplommon och kryddor.

1 pkt Semper Bovete & Teff mjöl

2 dl solrosfrön, hela

2 dl linfrön, hela

1 dl bovete, helt

1 burk färdigkokta svarta bönor i lag (380 g brutto)

200 g torkade katrinplommon

5 dl yoghurt eller mjölkfritt alternativ

1/2 dl mörk sirap

1/2 dl olja

2 msk kakao

2 tsk anis, mald

3/4 tsk kummin, mald

Topping: Semper Havregryn

Obs! Helt bovete, solrosfrö och linfrö kan innehålla spår av gluten!

1. Mät upp frön och bovete i en skål och tillsätt vätskan från paketet med de kokta bönorna. Blanda.
2. Kontrollera att plommonen är fria från kärnor. Mixa katrinplommon med avrunna bönor till en fin massa i matberedare.
3. Lägg samtliga ingredienser i matberedaren och blanda i minst 3 minuter. För sedan över smeten till en 2 l form med ett ark bakpapper som täcker botten och långsidor. Jämna till degen. Toppa med lite havre och klappa in i degen så att den fastnar.
4. Låt degen jäsa i 30–40 minuter. Sätt ugnen på 175°C efter halva tiden. Baka sedan i ca 1 ½–2 timmar. Brödet bör vara minst 98°C i mitten.
5. Stjälp upp brödet och låt det svalna på galler med en bakduk i minst 4 timmar.

Jonas tipsar

Mitt bönbröd är resultatet av timmar av experimenterande i köket på jakt efter det perfekta brödet. Saftigt och smarrigt med spännande ingredienser som bovete, teff och svarta bönor!



FORMBRÖD 2 st

Ett lättbakat och användbart bröd som bakas i avlånga formar. Gott till allt från landgång, smörgåstårter, till en vanlig ostmacka.

1 pkt Semper Bovete & Teff mjöl

50 g jäst

1 1/2 msk honung, eller råsocker

4 1/2 dl vatten, rumstempererat

1/2 dl rapsolja

1 tsk salt

brödkryddor (valfritt)

1. Rör ut jäst och honung i vattnet. Tillsätt mjölmix (spara 1 msk till utbakning) och övriga ingredienser. Arbeta till en jämn och smidig deg, gärna i degblandare, ca 3 minuter.
2. Flytta över degen till två smorda brödformer (2 x 1 l). Jämna till ytan med mjöliga händer och låt jäsa övertäckt i rumstemperatur till dubbel storlek, ca 30 minuter.
3. Sätt ugnen på 250°C.
4. Pensla med vatten och grädda i ugn, i ca 30 minuter.
5. Stjälp upp brödet på galler och låt svalna helt.

Testa att baka med bönor. Det blir härligt saftigt och gott!

MOROTSBRÖD ca 20 småbröd

Saftiga småbröd som smakar utmärkt med en lagrad ost eller god marmelad.

1 pkt Semper Mix, Fin Mix, Grov Mix eller Lågprotein Mix

4 dl vatten

1/2 dl olja

1/2 pkt jäst (25 g)

2 dl morötter, finrivna

2 dl boveteflingor

2 msk sirap

1 tsk salt

Obs! Helt solrosfrö och linfrö kan innehålla spår av gluten!

1. Värm vatten och olja till 37°C. Rör ut jästen i degspadet.
2. Tillsätt morötter, boveteflingor, sirap och salt. Blanda i mjölmix och rör till en jämn smet.
3. Låt jäsa övertäckt, ca 30 minuter.
4. Sätt ugnen på 250°C.
5. Arbeta ihop degen och klicka ut på plåt med bakplåtspapper. Degen ska vara lös. Låt jäsa övertäckta, ca 10 minuter.
6. Grädda i ugn, ca 10 minuter.



BOVETE & TEFF-TORTILLAS ca 12 st

Glutenfritt fredagsmys när det är som bäst.

Gör dina egna tortillas. Tacohej, vad gott!

6 dl Semper Bovete & Teff mjöl

1/4 pkt jäst (12,5 g)

6 dl + 1 dl vatten, ljummet

1 tsk salt

olja till stekning

1. Lös upp jäst i lite vatten.
2. Vispa ihop jäst, 6 dl vatten, mjöl och salt till en jämn smet. Låt jäsa i rumstemperatur i ca 25 minuter.
3. Späd med ca 1 dl vatten och blanda väl.
4. Hetta upp lite olja i en stekpanna och stek tunna pannkakor.
5. Ät som tacos och fyll med din favoritfyllning!

Roligt och färgglatt tips!

Tillsätt ca 4 tsk paprikapulver i smeten för röd färg, 4 tsk gurkmeja för gul, eller 100 g förvällad och finhackad grönkål för gröna tortillas.

GROVA SCONES ca 8 st

Lätta att baka och att gilla. Allra godast är de ljumna med smör eller grädde och sylt.

4 1/2 dl Semper Mix med fiber eller Grov Mix

2 tsk bakpulver

50 g smör

2 dl mjölk

1. Sätt ugnen på 250°C.
2. Blanda alla torra ingredienser och finfördela smöret i blandningen.
3. Tillsätt mjölk och arbeta snabbt ihop till en deg.
4. Dela degen i 2 delar. Lägg på en plåt med bakplåtspapper och platta ut till runda kakor. Nagga kakorna och skära i 4 delar.
5. Grädda i mitten av ugnen, ca 10 minuter.



Du hittar mig i den glutenfria hyllan!





Jonas tipsar

Det bästa sättet att förvara glutenfritt bröd är att frysa det. Låt det färdiggräddade brödet kallna, skiva det och lägg i fryspåsar. Lägg de frysta brödsnivorna direkt i brödrosten eller gratinera med pålägg i ugnen.

SKRÄDDARKAKOR ca 4 st

Allra godast nybakade, gärna med en god ost och en krispig paprika på toppen.

1 pkt Semper Mix, Mix med fiber, Grov mix eller Fin mix

1/2 dl Semper Pofiber

3 1/2 dl vatten

1/2 dl olja

50 g jäst

2 tsk salt

2 tsk brödkryddor

2 msk sirap

1. Värm vatten och olja till ca 37°C. Rör ut jätten i degspadet.
2. Tillsätt salt, brödkryddor och sirap. Arbeta in Pofiber och mjölmixen (spara lite till utbakning) ca 3 minuter med degkrokar, eller hushållsmaskin.
3. Låt degen jäsa, ca 20 minuter.
4. Arbeta ihop degen och dela den i 4 delar. Lägg på plåt med bakplåtspapper och platta ut till runda kakor, ca 1 cm tjocka.
5. Låt bröden jäsa i ytterligare 20 minuter. Sätt ugnen på 225°C.
6. Grädda i ugn, ca 20 minuter.



Pofiber gör brödet saftigare. Även perfekt till panering och för att ströa formen!



LANTBRÖD 1 bröd

Ett rustikt allround-bröd som är gott till sallader och soppor, perfekt till bruschetta, varma mackor, eller när du är bara är sugen på en enkel ostmacka.

1 pkt Semper Lantbrödmix inkl jästpåse

3 1/2 dl vatten, fingervarmt

1/2 dl olivolja

1. Mät upp vatten och olja i en skål.
2. Tillsätt mjölmix och torrjäst. Blanda väl, gärna i en degblandare.
3. Stjälp upp degen på en plåt med bakplåtspapper. Forma till ett runt bröd.
4. Låt jäsa täckt med plastfolie i 30 minuter. Sätt ugnen på 250°C.
5. Snitta brödet med en vass kniv. Sätt in brödet i ugnen och sänk till 225°C.
6. Grädda i ugn, ca 25 minuter.
7. Låt svalna ett par timmar innan brödet skärs upp.



SKORPOR 32 halvor

Avnjutes gärna i sällskap en kopp te och en klick god marmelad.

- 1 pkt Semper Lantbrödsmix
- 1 pkt jäst (50 g)
- 3 dl vatten, ljummet
- 1/2 dl linfrön, krossade
- 100 g smör, rumstempererat
- 2 msk socker

1. Rör ut jästen i vattnet och tillsätt sedan övriga ingredienser, men spara 1/2 dl av mjölmixen till utbakning. Blanda allt till en smidig deg.
2. Stjälp upp degen på bakkbordet och dela i 4 bitar. Rulla ut dem något med den sparade mjölmixen. Dela varje bit i ytterligare 4 delar. Forma varje del till en rulle. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper.
3. Låt jäsa 40 minuter. Sätt ugnen på 225°C.
4. Grädda i ugn, ca 10 minuter.
5. Dela rullarna med en vass kniv. Lägg på galler och torka skorporna i ugnen i 125°C, ca 1 timme.

Tips! Sätt gärna ugnsluckan lite på glänt genom att placera en träslev eller dylikt mellan ugnens lucka och ugnen. Då försvinner fukten lättare och skorporna torkar fortare.

HAMBURGERBRÖD ca 16 st

En god hamburgare startar alltid med ett gott bröd. Här kommer vårt bidrag till en godare burgarvärld.

- 1/2 dl Semper Pofiber
- 1 pkt Semper Mix eller Grov Mix
- 50 g smör
- 3 1/2 dl vatten
- 1/2 pkt jäst
- 1/2 tsk salt

Garnering: sesamfrön

1. Smält smöret, tillsätt vattnet och låt det bli ljummet, ca 37°C.
2. Rör ut jäst och Pofiber i degspadet. Tillsätt salt och arbeta in mjölmixen, spara 1 1/2 dl till utbakning. Låt jäsa i ca 30 minuter.
3. Arbeta ihop degen. Forma till hamburgerbröd och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Nagga bröden och låt jäsa i ca 20 minuter. Sätt ugnen på 250°C.
4. Pensla med varmt vatten, strö på sesamfrön.
5. Grädda i ugn, ca 10 minuter.

BRYTBRÖD 12 bitar

Perfekt vid stora middagar eller på ett buffébord.

- 1 pkt Semper Lantbrödsmix inkl jästpåse
- 3 dl vatten, varmt
- 1/2 dl olivolja

1. Sätt ugnen på 250°C.
2. Mät upp vatten och olja i en skål.
3. Tillsätt mjölmixen och torrjäst (spara 1 dl av mjölmix till utbakning).
4. Blanda till en jämn och något kladdig deg.
5. Stjälp upp degen på ett bakkbord och dela i två lika stora bitar. Rulla med hjälp av den sparade av mjölmixen ut bitarna till längder och dela varje längd i 6 bitar. Forma bitarna till runda bullar.
6. Lägg bullarna med 1–2 cm mellanrum på en plåt med bakplåtspapper. Pensla med lite olja mellan bullarna så blir de lättare att dela. Strö över eventuell överbliven mjölmix. Låt jäsa i 30 minuter.
7. Grädda i ugn, ca 10 minuter. Låt brödet svalna.

Semper®

GLUTEN FREE

SNACKA OM MACKOR!

Vi har bröd för alla smaker och tillfällen. Allt från baguetter du värmer i ugnen och rostbröd, till goda fröbröd och fiberrika rundor. Gå gärna på upptäcktsfärd i vårt breda sortiment i den glutenfria hyllan och i frysen. Här bjuder vi på matiga toppingtips som passar de flesta bröd. Ha en härlig macka!





MATIGA DUBBELMACKOR 4 st

Perfekt på picnic! Oavsett väder, så kommer du i alla fall ha tur med mackan.

- 8 skivor Semper Grova XL, Fröbröd eller Formbröd
- 6 skivor rökt skinka, kalkon eller lufttorkad skinka
- 8 skivor valfri ost (mozzarella, prästost eller chevre)
- sallad (ruccola, bladspenat eller isbergssallad)
- 4 tomater, skurna i tunna skivor
- smör

1. Rosta bröden om du vill och bred på smör.
2. Toppa hälften av skivorna med sallad, skinka, ost och tomater.
3. Lägg den andra halvan som lock.

GROVA XL MACKAN 4 st (se bild sid 27)

Ju högre, desto godare!

- 4 skivor Semper Grova XL
- 1/4 fänkål
- 1/2 knippe dill, hackad
- 1/2 citron, saft och skal
- 2 msk olivolja
- 5 msk färskost
- 6-8 skivor Västerbottensost
- 6 skivor kallrökt lax
- smör
- salt och peppar

1. Skär fänkål tunt, gärna med en mandolin.
2. Blanda fänkål, dill, citronsaft, citronskal och olivolja i bunken med fänkål. Smaka av med salt och peppar.
3. Stek brödsnivorna i smör så att de får fin yta.
4. Bred färskost på tre av brödsnivorna, toppa varje skiva med Västerbottensost, lax och fänkålsröran. Montera ihop mackan.

SKAGENFYLLDA MINIBAGUETTER 6 st

Inget slår en riktigt god räkröra. Jo förresten, räkröra i baguette!

- 1 pkt Semper Minibaguetter (vit eller fiber)
- 1 kg räkor (med skal)
- 2 msk dill, hackad
- 1 dl majonnäs
- 1 dl lätt crème fraiche
- 1/2 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 1 1/2 tsk pressad citron
- 2 msk finhackad rödlök
- gräslök, hackad

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Skala och hacka räkorna.
3. Blanda räkorna med dill, majonnäs och crème fraiche. Smaksätt med salt, peppar, pressad citron och rödlök. Låt röran stå kallt en stund.
4. Grädda baguetterna i ugn enligt anvisningen på paketet och dela dem sedan på längden. Låt dem svalna något innan de fylls med med skagenröran.
5. Toppa med gräslök och njut!



ENKEL TOAST MED FIKON 4 st

Ett somrigt tips är att lägga mackorna på grillen några minuter för extra smarrigt resultat!

- 4 skivor valfri Semper Toasty
- 4-5 msk ricottaost
- 4 färska fikon, delade i 4 delar
- honung
- färsk rosmarin, hackad

1. Rosta brödet.
2. Bred ett lager ricottaost på brödsnivorna.
3. Skiva och fördela fikonen på brödsnivorna.
4. Ringla över honung och toppa med färsk rosmarin.





BAGUETTE MED RÖKIG PAPRIKA- & VALNÖTSRÖRA 6 st

Förbered smaklöckarna på en riktig smakexplosion.

1 pkt Semper Minibaguetter (vit eller fiber)

2 röda paprikor

2 msk olivolja

100 g valnötter

1 knippe bladpersilja, grovhackad

1 tsk paprikapulver

1 msk färskpressad citronjuice

salt och peppar

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Rosta paprikorna hela, ca 15 minuter, tills de är mjuka. Låt vila. Skala paprikorna och ta bort kärnhuset.
3. Mixa med olivolja till slät kräm.
4. Hacka valnötter och persilja och blanda samman. Smaka av med paprikapulver, citronjuice, salt och peppar.
5. Grädda minibaguetterna i ugn enligt anvisning. Låt svalna. Dela på längden.

Tips! Dela baguetterna på bredden istället för på längden för att servera som snittar till förrätt.

"SMÖRREBRÖD" MED POCHERAT ÄGG 4 st

Vår egen version av den danska klassikern!

4 skivor Semper Mörkt med fullkorn

2 avokado

citron

färskost

några droppar olivolja

salt och chiliflakes

1 1/2 l vatten (till pochering)

1 msk ättika (till pochering)

4 ägg

pumpafrön

persilja, finhackad

1. Skiva avokadon tunt. Droppa över citron.
2. Bred färskost på brödsnivorna och lägg på avokadon. Ringla över olivolja och strö över salt och chiliflakes.
3. Pochera äggen: Koka upp vatten, ättika och salt (2 tsk). Sänk till sjudande vatten. Knäck äggen ett i taget i en kopp och låt ägget försiktigt glida ner i det sjudande vattnet. Låt ägget sjuda i ca 3 minuter och ta upp det med hålslev. Låt rinna av på ett papper.
4. Toppa varje smörgås med ett pocherat ägg. Strö över pumpafrön och finhackad persilja.

FETAOST-KESO SANDWICH 4 st

Mättande dubbelmacka med fina smaker från Medelhavet.

8 skivor valfri Semper Toasty

150 g fetaost, smulad

1 1/2 burk keso (250 g)

salt och svartpeppar

sallad

1 gurka, skuren i tunna skivor

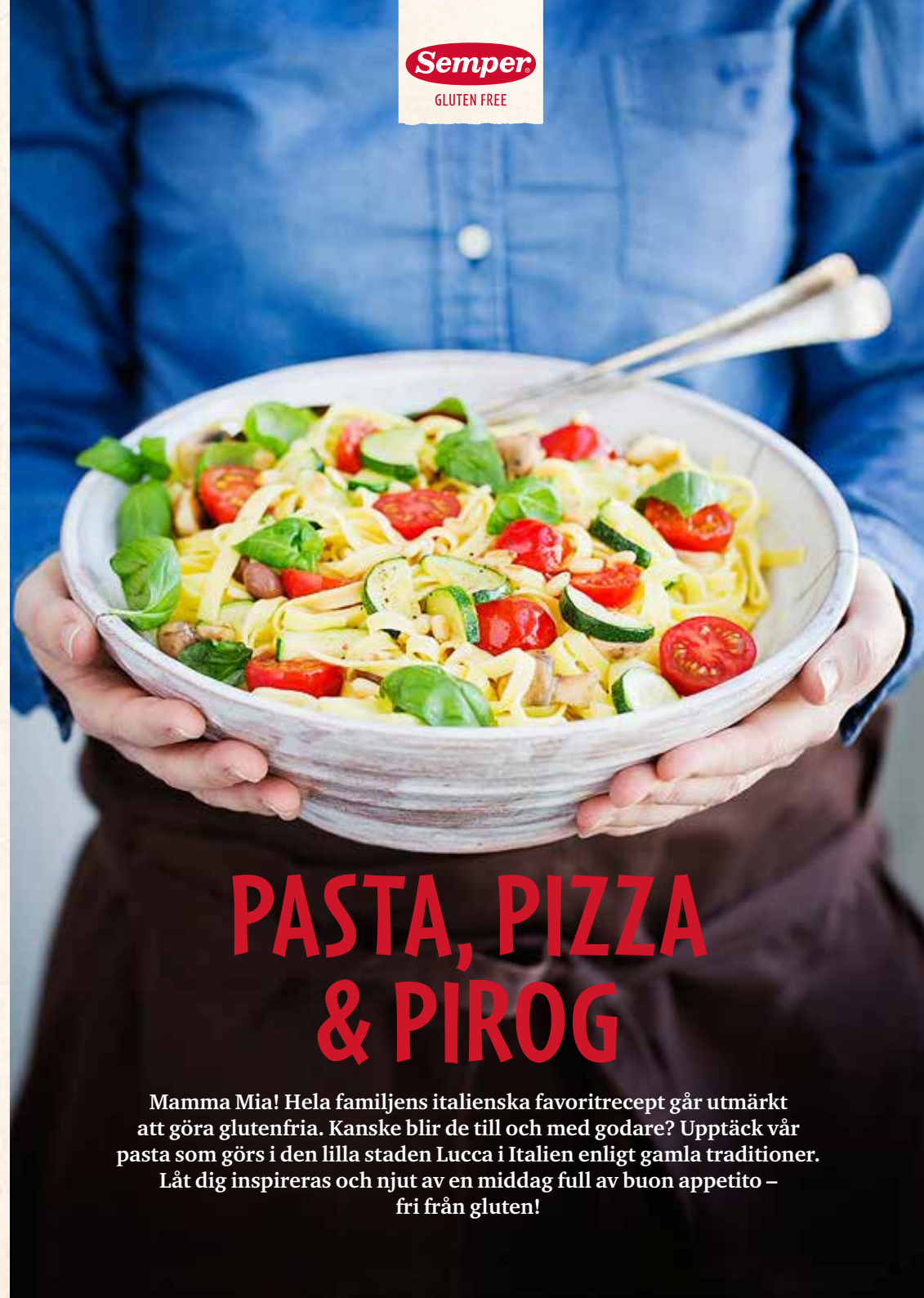
ca 8-10 saltorkade tomater, finhackade

färsk basilika

1. Mosa fetaost tillsammans med keso. Salta och peppra.
2. Bred fetaoströran på hälften av skivorna. Toppa med sallad, gurka, saltorkade tomater och basilika.
3. Lägg på resten av skivorna som lock.

Semper

GLUTEN FREE



PASTA, PIZZA & PIROG

Mamma Mia! Hela familjens italienska favoritrecept går utmärkt att göra glutenfria. Kanske blir de till och med godare? Upptäck vår pasta som görs i den lilla staden Lucca i Italien enligt gamla traditioner. Låt dig inspireras och njut av en middag full av buon appetito – fri från gluten!

PENNE TRICOLORE 4 port

Genom att använda salcicciakorv är kryddningen nästan redan klar. En fiffig genväg till en färgstark och smakrik middag.

4 port Semper Penne
2 röda paprikor, i halv
2 färska salsicciakorvar, ta ur köttet ur korvskinnet
3 vitlöksklyftor, skivade
5 msk god olivolja
1 kruka salvia, grovhackad salt och peppar

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
3. Rosta paprikorna hela i ugnen, ca 15 minuter, tills de är mjuka. Låt svalna i ca 10 minuter. Skala paprikorna och ta bort kärnhuset.
4. Fräs kornköttet med vitlök i olivolja. Strimla och tillsätt paprikorna och salvia.
5. Tillsätt pastan och blanda. Smaka av med salt och peppar.



FUSILLI CON FUNGHI 4 port

Pasta med krämig smak av svamp, vitlök och spenat. Är det inte säsong för svamp går det lika bra med fryst eller torkad.

4 port Semper Fusilli
300 g blandad färsk svamp, skivad
4 vitlöksklyftor, skivade
2 msk smör
300 g färsk spenat
2 dl grädde
2 dl Parmesan, riven salt och svartpeppar

1. Koka pasta enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Fräs svamp och vitlök i smör i ett par minuter. Tillsätt spenat och fräs i någon minut.
3. Tillsätt grädde och koka upp. Tillsätt pasta och Parmesan. Smaka av med salt och svartpeppar.

TAGLIATELLE CARBONARA 4 port

En klassiker. Den ultimata rätten när du behöver bli mätt, varm och lycklig!

4 port Semper Tagliatelle med ägg
2 pkt bacon, delat i bitar
4 äggulor
2 dl grädde
2 dl Parmesan, riven
1/2-1 dl persilja, grovhackad salt och svartpeppar

1. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Fräs under tiden baconet knaprigt.
3. Rör ihop äggulor, grädde och det mesta av parmesanen i en skål.
4. När pastan är klar, häll av vattnet och blanda snabbt i ägg- och gräddblandningen i pastan. Rör om hela tiden.
5. Tillsätt bacon, persilja, salt och peppar. Toppa med resten av parmesanen. Servera genast!

PENNE ALFREDO 4 port

En enda kastrull är allt du behöver för att få till denna härliga pastarätt. Lite disk, massor med smak. Servera gärna med en krispig sallad.

4 port Semper Penne Fiber
50 g smör
2 1/2 dl matlagingsgrädde
150 g Västerbottensost eller Parmesan, riven
2 vitlöksklyftor, pressade havssalt och svartpeppar
färsk salvia eller persilja, grovhackad

1. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Häll av vattnet och lägg tillbaka pastan i kastrullen.
3. Tillsätt smör, grädde, ost och vitlök. Värm och rör om tills smöret och osten har smält.
4. Toppa gärna med lite ost, havssalt, nymalen svartpeppar och färsk salvia eller persilja.

PASTASALLAD FUSILLI 4 port

Perfekt om du får pasta över, på picknicken, eller om du bara är sugen på en riktigt matig sallad. Servera gärna med ett gott lantbröd. Multo bene!

4 port Semper Fusilli
ruccola eller annan grönsallad
100-150 g parmaskinka, i strimlor
15 cocktailtomater, delade
25 svarta oliver
200 g gurka, i bitar
Parmesan, tunt hyvlad

Dressing:
2 msk vinäger
1 dl olivolja
1/2 röd lök, hackad salt och peppar

1. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen. Skölj i kallt vatten och lägg pastan på en vacker tallrik.
2. Tillsätt övriga ingredienser, blanda försiktigt. Garnera med hyvlad Parmesan.
3. Blanda ihop dressing och servera den till salladen.

Tips! Ta med din sallad som lunch. Fyll en glasburk med pastan, toppa med övriga ingredienser i omgångar och häll över dressing. På med locket!

VEGETARISK LASAGNE 4 port

En lasagne som är både grön och skön.

1 pkt Semper Lasagneplattor

2 msk olja

2 paprikor, skurna i bitar

1 squash, skivad

1–2 gula lökar, skivade

1 vitlöksklyfta, pressad

1 dl grönsaksbuljong

1 burk tomater, krossade

2 tsk oregano

salt och peppar

riven ost, gärna Västerbottensost eller Parmesan

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Fräs grönsakerna och löken i olja. Tillsätt buljong, tomater, salt och kryddor. Koka under lock, ca 10 minuter, till en grönsaksröra. Smaka av med salt och peppar.
3. Smörj en ugnsfast form med olja. Lägg ett lager lasagneplattor i botten och varva sedan med grönsaksröra och plattor. Avsluta med grönsaker och strö över riven ost.
4. Grädda i ugn, ca 30 minuter.



PIROGER ca 12 st

En hel måltid i ett litet väldoftande paket. Ljuvliga att äta nygräddade med en god sallad. Också väldigt fiffiga att ha på lut i frysen, eller med på utflykten.

Deg:

5 1/2 dl Semper Mix eller

Mix med Fiber (spara
1/2 dl till utbakning)

1/2 pkt jäst (25 g)

1 1/2 dl ljummet vatten

2 msk olja

1 tsk salt

Fyllning:

2 st små gula lökar, hackade

250 g köttfärs

1/2 dl basilika, klippt

2 tsk salladskrydda

1 krm svartpeppar

1 dl lättfil

Till pensling: 1 ägg

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Deg: Lös jästen i vattnet. Tillsätt olja och salt. Rör ner mjölmixen och blanda ihop.
3. Låt degen jäsa övertäckt i ca 15 minuter. Gör fyllningen under tiden. Bryn lök och köttfärs i en stekpanna. Rör om hela tiden. Tillsätt basilika, kryddor och lättfil i färsen. Låt svalna.
4. Knåda och kavla ut degen till 12 runda kakor (ca 10 cm i diameter).
5. Fördela fyllningen (ca 2 msk) på varje rundel. Vik ihop till halvmånar. Tryck till kanterna med en gaffel. Lägg pirogerna på en plåt med bakplåtspapper.
6. Pensla pirogerna med ett uppvispat ägg eller med lite vatten. Grädda i ugn, ca 12 minuter.
7. Låt pirogerna svalna på galler. Servera gärna med en god sallad.





ITALIENSK PIZZA 2 st

Klassiska smaker i fin harmoni. Passar perfekt med rödrutig duk, levande ljus, smäktande dragspelsmusik och en riktigt god och krispig sallad.

Deg:	Topping:
4 dl valfri mix från Semper	2-3 msk tomatås
1/2 pkt jäst (25 g)	1 msk olivolja
1 1/2 dl ljummet vatten	1-2 rödlökar, skivade
2 msk olja	10 oliver
1/2 tsk salt	4 tomater, skivade

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Rör ut jästen i vattnet. Tillsätt olja och salt. Rör ner mjölmixen och blanda.
3. Låt degen jäsa i ca 15 minuter.
4. Tryck ut degen på en plåt med bakplåts-papper till två pizzor.
5. Fördela toppingen (förutom parmaskinka och ruccola) över bottenarna och strö över osten.
6. Grädda i mitten av ugnen, ca 20 minuter. Toppa med parmaskinka och ruccola.

SNABB PIZZA BIANCO 2 st

Har du ont om tid kan du ta en god genväg med vår färdiga pizzabotten. Självklart kan du toppa med andra smakfavoriter, eller det du har hemma.

1 pkt Semper Pizzabottnar
1 mozzarella, tunt skivad
1/2 ask ricottaost (250 g)
10 st saltorkade tomater, finhackade
salt och peppar
eventuellt färsk basilika och pinjenötter

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Fördela mozzarella, ricottaost, saltorkade tomater på pizzabottnarna. Ringla över rikligt med olivolja.
3. Grädda i 10–12 minuter.
4. Salta och peppra.

Tips! Toppa med färsk basilika och pinjenötter.

GRÖN SUPERPIZZA 6 små pizzor

En nyttigare variant med blomkålsbotten, proppad med gröna superfoods som topping!

Pizzadeg:
1/2 dl Semper Pofiber
450 g blomkål (eller broccoli)
3 ägg
havssalt

Grön topping:
3 nävar färsk spenat
2 vitlöksklyftor
1/2 dl pumpafrön
1 dl olivolja
1 dl Parmesan, riven
1 näve bladpersilja
1 zucchini, i tunna skivor

bladgrönsaker, krasse eller ärtskott till topping

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Dela blomkålen och mixa tills konsistensen liknar coucous (alternativt använd färdigt blomkålsris).
3. Blanda blomkål, ägg och Pofiber till en smet. Smaka av med salt.
4. Platta ut smeten på bakplåtspapper på två plåtar. Forma 6 små runda pizzor.
5. Förgrädda blomkålsbottenarna i ca 10 minuter tills de är gyllengula.
6. Gör samtidigt den gröna toppingen genom att mixa ihop alla ingredienser. Skiva zucchini tunt.
7. Ta ut blomkålsbottenarna ur ugnen. Bred på den gröna toppingen och lägg på zucchini. Grädda i ytterligare 7–8 minuter. Toppa med vackra bladgrönsaker.

Jonas tipsar

Allt blir gott på pizza! Ta gärna vad du har hemma och experimentera dig fram. Kanske föds en ny favorit? Toppa gärna med färska örter, god sallad eller rostade nötter.

KNÄCKEBRÖDSPIZZA MED TVÅ OLIKA TOPPINGS 2 stora halvor

Det svenskaste vi har möter det mest italienska och ljuva smaker uppstår. Det här är så enkelt och riktigt, riktigt gott.

2 halvor Semper Spisbröd

GREKISKA SMAKER 1 halva

1-2 msk tomatpuré

1 pkt fetaost

1/2 rödlök

6-7 svarta oliver

salt och peppar

olivolja

Topping efter gräddning:

2 nävar ruccola

1 näve spenat

ITALIENSKA SMAKER 1 halva

1-2 msk tomatpuré

150 g prosciutto

1/2 päron

Parmesan eller Västerbottensost, riven

salt och peppar

olivolja

Topping efter gräddning:

2 nävar ruccola

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Bred ett tunt lager med tomatpuré över knäckebröden.
3. Lägg på valfri topping. Ringla över olivolja.
4. Placera knäckebrödspizzorna på en plåt med bakplåtspapper och grädda i ugnen, ca 10 minuter.
5. Ta ut pizzabitarna, toppa med bladgrönt och servera omgående.

Tips! Strö gärna över rostade nötter och färska örter.

Semper

GLUTEN FREE



FIKA & FEST

Kalaset kan börja! Här har vi dukat upp en god receptbuffé med tårter, kakor, pajer och bullar. Allt som gör livet fullt av fest – fritt från gluten!



ESPRESSOTÄRTA 10-12 bitar

För dig som älskar choklad i kombination med en fin hint av espresso.

3 dl Semper Bovete & Teff mjöl
Semper Pofiber, till att ströa formen

3 ägg

1 1/2 dl fint rörsocker + 1 1/2 dl farinsocker
(eller 3 dl strösocker)

2 dl matolja (alt 175 g smält smör)

2 dl kakao

2 tsk bakpulver

1 tsk vaniljsocker

2/3 tsk salt

2 dl kaffe, hett

Fyllning:

1 dl farinsocker

3 msk espresso eller starkt kaffe, hett

75 g smör, rumstempererat

3 dl florsocker

2 msk kakao

2 tsk vaniljsocker

150 g färskost

Glasyr:

150 g ljus choklad

1 dl vispgrädde

1 tsk smör

1 nypa salt

1. Sätt ugnen på 150°C.
2. Gör i ordning en hög springform med löstagbar botten (ca 23 cm). Klipp till ett bakplåtspapper som passar i botten. Smörj och pudra med Pofiber.
3. Vispa ägg och socker pösigt i en bunke. Tillsätt matolja och blanda lätt.
4. Blanda mjölmixen och de torra ingredienserna i en separat bunke.
5. Sikta ner hälften av mjölblandningen i ägg- och sockersmeten och blanda. Tillsätt sedan kaffet och sikta ned resten av mjölblandningen. Blanda försiktig till en jämn smet.
6. Häll smeten i formen och grädda i mitten av ugnen, ca 45 minuter. Prova med sticka, det gör inget om kakan är aningen kletig i mitten. Ställ gärna kakan i kylen så den är helt kall innan fyllningen bredds på.
7. Vänd kakan upp och ned på ett tårtfat och ta bort bakpappret. Dela kakan på mitten i en över- och underdel.

Fyllning:

1. Lös farinsockret i hett kaffe. Ställ i kylskåp.
2. Vispa ihop smör, florsocker, kakao och vaniljsocker till en slät smet.
3. Tillsätt kaffe- och sockerblandningen, lite i taget och vispa till en slät smet.
4. Tillsätt kall färskost och vispa till en slät, fluffig smet. Låt stå kallt en stund.
5. Fördela krämen på underdelen. Lägg på överdelen och ställ tårtan kallt, gärna i frys, ca 30 minuter.

Glasyr:

1. Hacka ljus choklad.
2. Koka upp vispgrädde. Tag kastrullen från värmen och tillsätt chokladen. Vispa tills chokladen är smält och smeten har tjocknat.
3. Tillsätt smör och vispa. Ställ kallt, ca 10 minuter.
4. Fördela den kalla glasyren över den kylda tårtan. Låt sedan tårtan stelna i kylskåp.

Tips! Tårtan kan frysas och sedan tinas upp i kyl, ca 5 timmar.



SOCKERKAKA ca 10 bitar

Tips! Det går även utmärkt att använda sockerkakan som tårtbotten.

3 dl Semper Mix, Fin Mix, Mix med fiber eller Lågprotein Mix

Semper Pofiber, till att ströa formen
50 g smör

2 ägg

1 1/2 dl socker

1 tsk bakpulver

2 tsk vaniljsocker

1 dl vatten, hett

1. Sätt ugnen på 175°C. Smörj en sockerkaksform och ströa med Pofiber.
2. Smält smör och låt svalna.
3. Vispa ägg och socker pösigt. Tillsätt smöret.
4. Blanda mjölmix, bakpulver och vaniljsocker och blanda ner i smeten. Tillsätt hett vatten och blanda.
5. Grädda i ugn tills kakan har fått fin färg, ca 35 minuter. Prova med sticka.

SNABB HAVREBOTTEN 10-12 bitar

Använd som tårtpotten och välj sedan valfri mousse och topping. Mycket enkelt, väldigt gott!

- 2 dl Semper Havregryn
- 10 färska dadlar, urkärnade
- 1 1/2 dl kokos, riven
- 1/2-1 msk kakao
- 1/2 krm salt
- 1-1 1/2 msk kokosolja

Valfritt:

- 1/2-1 msk kakao

1. Mixa dadlar, riven kokos, kakao-pulver och salt i en matberedare.
2. Tillsätt kokosolja och havregryn. Mixa.
3. Fördela i en 22 cm form med löstagbar kant. Ställ kallt i fryskåp eller kylskåp och börja med fyllningen.
4. Gör valfri mousse. Se recept till höger.

*Förslag på mousse →
till havrebotten*

GLASSIG SAFFRANSMOUSSE 10-12 bitar

Fräsch och smakrik, utan vitt socker. Passar lika bra på sommaren som på vintern!

- 3 msk kokosolja
- 4 msk honung
- 8 dl grekisk yoghurt
- 2 pkt saffran (1 g)

Sommartopping: valfria bär, rostad kokos och honung

Vintertopping: fikon, valnötter och honung

1. Smält kokosolja i kastrull. Låt svalna.
2. Blanda ner i en bunke med honung, yoghurt och saffran.
3. Fördela fyllningen över havrebotten. Låt tårtan stå i frysen i minst 3 timmar. Kakan bör tina i ca 15 minuter före servering.
4. Vid servering, toppa med sommar- eller vintertopping och ringla över honung.

BLÅBÄRSMOUSSE 10-12 bitar

En vacker fyllning med en perfekt kombination av blåbär och vit choklad.

- 4 dl blåbär, färska eller tinade
- 200 g vit choklad
- 300 g crème fraiche
- 250 g mascarpone

1. Mixa blåbär fint och varm sedan försiktigt i kastrull. Tag av från värmen och tillsätt chokladen. Vispa tills chokladen har smält. Ställ i kylskåp.
2. Blanda crème fraiche och mascarpone i en separat bunke. Vispa till en fast mousse.
3. Tillsätt blåbär- och chokladsmeten. Blanda väl.
4. Fördela moussen på havrebotten och ställ i frysen i minst 1 timme.

MOCHA & BLACK BEAN MOUSSE 10-12 bitar

Svarta bönor ger moussen en krämig konsistens. Kombinationen med kaffe och choklad är oslagbar! Går att göra laktos- och mjölkfri.

- 125 g mörk choklad
- 3/4 dl espresso eller starkt kaffe, hett
- 230 g färdigkokta ekologiska svarta bönor i tetra, utan spad
- 60 g färska dadlar (ca 6 st), urkärnade
- 1 dl yoghurt alt sojabaserad yoghurt
- 2 ts k vaniljpulver eller vaniljsocker
- 1/2 krm cayennepeppar (valfri)

Valfri topping:

skivade jordgubbar, kakao nibs, hackade kaffebönor

1. Dela chokladen i mindre bitar i en kastrull och tillsätt het espresso. Värm försiktigt vid behov. Vispa till en tjock massa och låt svalna.
2. Mixa bönor, urkärnade dadlar, yoghurt, vanilj och eventuellt cayennepeppar i några minuter. För bästa resultat, använd gärna höghastighetsmixer.
3. Tillsätt chokladsmeten och fortsätt mixa tills blandningen blir en slät mousse.
4. Fördela moussen på havrebotten och låt stelna i frysen minst 1 timme.
5. Ta ut tårtan ca 30 minuter före servering. Garnera med färska skivade jordgubbar, kakao nibs, eller några grovhackade kaffebönor.

Tips! Dubbla receptet på moussen om du vill ha en högre tårta.

Jonas tipsar

Ont om tid? Gör din tårtpotten av krossade Semperkakor. White Chocolate Brazil Nut är min personliga favorit!

TÅRTBOTTEN MED KAKAO 10–12 bitar

Är du galen i choklad? Byt havrebotten (recept sid 42) mot det här receptet.

2 dl Semper Bovete & Teff mjöl
Semper Pofiber, till att ströa formen
4 ägg
2 dl strösocker
1 dl kakao
1 tsk vaniljsocker
1 tsk bakpulver
3 msk vatten, hett

1. Sätt ugnen på 175°C.
2. Gör i ordning en hög springform med lös-tagbar kant, ca 23 cm. Klipp till ett bakplåts-papper som passar i botten. Smörj kanten och strö den med Pofiber.
3. Vispa ägg och socker pösigt i ca 3–4 minuter med elvisp.
4. Blanda mjölmix och torra ingredienser.
5. Sikta ned hälften av blandningen i smeten och rör om.
6. Tillsätt det kokheta vattnet och blanda.
7. Sikta ned resterande blandning och rör försiktig, tills det blir en slät smet.
8. Häll smeten i formen och grädda i ugnen, ca 35 minuter. Öppna inte luckan de första 20 minuter. Låt svalna helt i formen.

MOCKABITAR 20 st

Kallas även kärleksmums vilket man förstår. Både kärlek och mums utlovas!

4 1/2 dl Semper Mix, Fin Mix eller Lågprotein Mix
150 g smör
2 ägg
3 dl socker
2 tsk bakpulver
2 tsk vaniljsocker
2 msk kakao
1 1/2 dl mjölk
Garnering:
kokosflingor

Glasyr:
50 g smör
3 1/2 dl florsocker
4 msk kaffe
1 msk kakao
2 tsk vaniljsocker

SMULPAJ 6–8 bitar

Ibland är det enkla det godaste. Varsågod och njut!

Rabarberkompott:
400 g rabarber
3/4 dl råsocker
Smuldeg:
2 dl Semper Bovete & Teff mjöl
1/2 dl socker eller råsocker
1 krm salt
2 msk honung
75 g smör

1. Sätt ugnen på 225°C.
- Kompott:
1. Skala och skär rabarber i små bitar.
 2. Tillsätt råsocker och koka på svag värme, ca 3 minuter. Rör om.
- Tips! Kompotten kan göras dagen innan och förvaras i kylan.
- Smuldeg:
1. Blanda mjölmix, socker, salt och honung.
 2. Tillsätt smör och mixa i matberedare till en grynig massa.
 3. Fördela kompotten i pajformen och strö sen över smuldegen.
 4. Grädda nertill i ugnen, ca 20 minuter, tills smuldegen fått fin färg. Servera med vispad grädde eller glass.

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Smält smör. Vispa ägg och socker pösigt i en bunke.
3. Blanda mjölmix, bakpulver, vaniljsocker och siktad kakao och rör ner tillsammans med mjölk och det avsvalnade smöret. Häll smeten i en långpanna klädd med bakplåts-papper.
4. Grädda kakan, ca 15 minuter.
5. Smält smöret till glasyren. Låt svalna.
6. Blanda florsocker, kaffe, kakao, vaniljsocker. Häll i smöret och blanda till en slät massa.
7. Bred glasyren över den varma kakan. Strö på kokos. Låt kakan svalna och skär den i fyrkantiga bitar.



KLADDKAKA 10–12 bitar

Alla älskar kladdkaka, speciellt den här. Servera gärna med färska bär, vispad grädde eller en kula vaniljglass.

2 dl Semper Mix, Fin Mix eller Lågprotein Mix
100 g smör
2 ägg
2 1/2 dl socker
4 msk kakao

1. Sätt ugnen på 175°C.
2. Smält smör och låt svalna.
3. Blanda ägg och socker.
4. Tillsätt mjölmix, siktat kakao-pulver och det avsvalnade smöret.
5. Häll smeten i en smord form med löstagbar kant (ca 24 cm i diameter).
6. Grädda i ca 25–30 minuter.

MOROTSTÄRTA 10-12 bitar

Härligt saftig, söt och syrlig på en gång. Tänk att grönsaker kan vara så goda.

- 5 dl Semper Bovete & Teff mjöl
- 1/2 dl Semper Pofiber
- 225 g smör (alt 2 1/2 dl rapsolja)
- 3 stora ägg
- 3 dl socker
- 8 dl morötter, finrivna
- 1 1/2 tsk bakpulver
- 3 tsk kanel
- 2 tsk vaniljsocker
- 1 dl kokos, riven
- 3/4 tsk salt
- 1 dl vatten, kokhett
- Frosting:
 - 100 g smör, rumstempererat
 - 4 1/2 dl florsocker
 - 1 tsk vaniljsocker
 - 2-3 msk citronjuice
 - 250 g färskost

Botten:

1. Sätt ugnen på 175°C.
2. Klipp till ett smörpapper som passar i botten av en form med löstagbar kant, ca 20 cm diameter. Smörj kanterna.
3. Smält smöret och låt svalna.
4. Vispa ägg och socker pösigt.
5. Tillsätt riven morot och det smälta smöret till smeten.
6. Blanda mjöl, bakpulver, kanel, vaniljsocker, kokos, salt och Pofiber. Rör ned mjölblandningen i smeten och tillsätt det kokheta vattnet i omgångar. Blanda.
7. Grädda i mitten av ugnen, ca 40 minuter, tills kakan är genomgräddad. Prova med sticka. Låt kakan svalna.
8. Stjälp upp den kalla kakan på ett tårtfat. Ställ gärna kakan i kylen så den är helt kall innan frostingen bredds på.

Frosting:

1. Rör samman smör, flor- och vaniljsocker. Tillsätt citronjuice och vispa till en slät smet.
 2. Blanda ned färskosten och vispa fluffigt. Ställ kallt, minst 30 minuter. Bred frostingen över den kalla kakan.
- Tips! Kakan kan stå i kylen tills den serveras.



BANANMUFFINS 20 st

Matiga, mumsiga och mellisvänliga. Tillsätt gärna lite valnötter för knaprheden och smakens skull.

- 2 dl Semper Bovete & Teff mjöl
- 1/2 dl råsocker
- 1 krm salt
- 1 tsk vaniljpulver
- 1/2 tsk bikarbonat
- 1/2 tsk bakpulver
- 2 dl glutenfri havremjolk (se recept sid 15) eller annan valfri mjölk
- 1/2 dl rapsolja
- 1 banan, mosad
- 50 g valnötter, hackade (valfritt)

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Blanda samtliga torra ingredienser i en bunke och tillsätt havremjolk och rapsolja. Vispa till en jämn smet.
3. Tillsätt mosad banan. Vispa ytterligare i någon minut. Tillsätt hackade valnötter om du önskar.
4. Fyll muffinsformarna med smet. Grädda i mitten av ugnen, ca 20 minuter. Låt svalna.

KOKOSKAKOR ca 30 st

Lättbakade kakor som garanterat kommer ryka fort från fatet.

- 3 dl Semper Mix, Lågprotein Mix eller Fin Mix
- 100 g smör
- 1 dl socker
- 1 ägg
- 1 tsk bakpulver
- 1 tsk vaniljsocker
- 2 dl kokosflingor

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Vispa ihop smör, socker och ägg.
3. Tillsätt de torra ingredienserna och arbeta till en smidig deg.
4. Dela degen i 30 bitar och rulla till bollar. Lägg bollarna på en plåt med bakplåtspapper.
5. Grädda i ugn, ca 10 minuter.



BLÅBÄRSMUFFINS ca 30 st

Perfekt när du får oväntat (eller väntat) besök.

- 1 dl Semper Havregryn
- 3 1/2 dl Semper Fin Mix, Mix eller Lågprotein Mix
- 2 ägg
- 2 dl socker
- 125 g smör
- 2 tsk bakpulver
- 1 tsk vaniljsocker
- 1 dl vatten eller mjölk
- 1 1/2 dl blåbär

1. Sätt ugnen på 225°C.
 2. Vispa ägg och socker pösigt. Smält smör och blanda ner i smeten.
 3. Blanda havre, mjölmix, bakpulver och vaniljsocker i en separat bunke.
 4. Tillsätt delar av mjölblandningen i omgångar varvat med vätskan till smeten.
 5. Fördela smeten i pappersformar och tryck ner blåbären.
 6. Grädda i ca 12 minuter.
- Tips! Använder du mjölk får du en finare färg på dina muffins.

COOKIE-DAGS

Här kommer tre ljuvliga cookie-varianter. Lätta att baka, lätta att älska. Gott tips för samtliga: Doppa halva kakan i smält choklad och ströslita lite hackade nötter eller frön på.

COCONUT CHOCOLATE COOKIES ca 20 st

Fantastiska kokoskakor, sötade med dadlar.

- 3 dl Semper Bovete & Teff mjöl
- 125 g kokosolja
- 9–10 färskas dadlar, urkärnade
- 3 tsk kakaopulver
- 1 tsk vaniljpulver
- 2 krm salt
- 2 tsk bakpulver
- 1 dl riven kokos

1. Sätt ugnen på 175°C.
2. Mixa kokosolja, dadlar, kakao, vanilj och salt i en matberedare till en slät massa.
3. Tillsätt mjöl, bakpulver och riven kokos och mixa till en deg. Knåda ihop degen till en rulle som är ca 5 cm tjock och skär ca ½ cm tjocka skivor. Lägg kakorna på en plåt med bakplåtspapper.
4. Grädda kakorna i mitten av ugnen i ca 15 minuter, eller tills de har fått fin färg.

Tips! Det är viktigt att kakorna får svalna helt på galler.

APPLE CRUNCHY OAT COOKIES ca 20 st

Med smak av äppelpaj.

- 2 dl Semper Bovete & Teff mjöl
- 1 1/2 dl Semper Havregryn
- 100 g smör, rumstempererat
- 1 msk ljus sirap
- 1/2 dl rörsocker
- 1 krm salt
- 1 1/2 tsk vaniljsocker
- 1 1/2 tsk bakpulver
- 1/2 tsk kanel
- 2 msk äppeljuice
- 3/4 dl torkade äppeltärningar eller äppelringar, hackade

CHOCOLATE CHIP COOKIES ca 20 st

Med smak av choklad, nötter och vanilj.

- 2 dl Semper Mix eller Fin Mix
- 100 g smör
- 1 dl farinsocker
- 1 ägg
- 1/2 tsk salt
- 1/2 tsk vaniljsocker
- 100 g mörk choklad
- 50 g hasselnötter (kan bytas ut mot mandel)

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Blanda smör, farinsocker, ägg, salt och vaniljsocker med elvisp i en skål.
3. Tillsätt mjölmix och blanda.
4. Hacka choklad och hasselnötter grovt och rör ner i smeten.
5. Klicka ut 1–2 msk smet på plåtar med bakplåtspapper och platta ut med en sked. Kom ihåg att inte lägga degklickarna för tätt eftersom de flyter ut, ca 12 st per plåt.
6. Grädda i ugn, ca 10 minuter. Låt svalna på galler.

1. Sätt ugnen på 175°C.
 2. Mixa mjöl, rumstempererat smör, sirap, rörsocker, salt, vaniljsocker, bakpulver och kanel i en matberedare till en grynig massa.
 3. Tillsätt äppeljuice, havre och äppeltärningar och fortsätt mixa.
 4. Knåda sedan ihop degen till en rulle som är ca 5 cm tjock och skär skivor, ca ½ cm tjocka. Lägg skivorna på en bakplåt med bakplåtspapper.
 5. Grädda kakorna i mitten av ugnen i ca 12 minuter eller tills de har fått fin färg.
- Tips! Det är viktigt att kakorna får svalna helt på galler.*



KANELBULLAR ca 16 st

Imponera med glutenfria kanelbullar som är lika goda som vanliga kanelbullar!

- 1 pkt Semper Bovete & Teff mjöl
- 3 3/4 dl mjölk
- 1 dl socker alt ljust råsocker
- 1 tsb salt
- 1 dl kesella
- 1/2 pkt jäst för söta degar (25 g)
- 1/2 tsb kardemumma, mald
- 75 g smör eller 3/4 dl rapsolja

Fyllning:

- 50 g smör, rumstempererat
- 1 dl socker
- 4 tsb vaniljsocker
- 3-4 msk kanel

Topping:

- ägg, uppvispat
- flagad mandel
- pärsocker

1. Blanda rumstempererad mjölk, socker, salt, kesella, jäst och kardemumma i en bunke.
2. Tillsätt mjölmix (spara 1/2 dl till utbakning). Blanda ingredienserna till en deg med bakmaskin eller elvisp med degkrok, ca 2 minuter.
3. Smält smör och tillsätt i degen, blanda i ca 1 minut.
4. Låt degen vila, ca 15 minuter.
5. Pudra mjöl över degen och arbeta på ett lätt mjölat bakbord. *Tips! Genom att vika degen flera gånger så blir den fastare att jobba med.* Dela degen i två delar. Forma varje del till en kvadrat (20 x 30 cm).
6. Klicka ut smör över degen. Strö över socker, vaniljsocker och kanel.
7. Rulla ihop degen till en rulle och skär ca 3 cm tjocka bitar. Flytta över bullarna till en plåt med bakplåtspapper. Låt jäsa övertäckt till dubbel storlek, ca 1 timme. Sätt ugnen på 225°C.
8. Pensla med uppvispat ägg och toppa med flagad mandel och pärsocker. Grädda bullarna, ca 14 minuter, tills de är lätt gyllene.

KLASSISKA CHOKLADBOLLAR ca 30 st

För lite vuxnare smak kan du byta vattnet mot kallt kaffe.

- 5 dl Semper Havregryn
- 100 g smör, rumstempererat
- 1 1/2 dl socker
- 1 msk vaniljsocker
- 3 msk kakao
- 2 msk vatten

Garnering:

riven kokos, pärsocker, havre

1. Blanda smör, socker, vaniljsocker, kakao, vatten och havregryn väl.
2. Forma bollarna och rulla dem i valfri garnering. Förvara bollarna i kylskåp.

CHEESECAKE 10-12 bitar

En amerikansk cheesecake går alltid hem! Dessutom kan du baka den i förväg och ta fram när det är dags för dessert. Toppa gärna med färska bär!

- 1 pkt Semper Digestivekex
- 1 1/2 msk strösocker
- 4 msk smör, smält

Fyllning:

- 400 g färskost
- 2 ägg
- 1 dl socker
- 1 tsb vaniljsocker
- rivet skal från en halv citron

Garnering: florsocker

1. Sätt ugnen på 175°C. Lägg kexen i en plastpåse och krossa med exempelvis en kavel.
2. Blanda kexen med socker och smör. Tryck ut massan i en form med löstagbar kant (24 cm i diameter).

Fyllning:

1. Rör osten mjuk. Vispa ägg och socker pösigt och tillsätt till osten. Blanda i vaniljsocker och citrusskal.
2. Häll smeten i formen och grädda, ca 40 minuter. Låt svalna i kylskåp. Sikta över florsocker och servera kakan kall.

Semper

GLUTEN FREE

GODA TRADITIONER

Alla har rätt att njuta av smlor, våfflor och julbord, här har ni recepten. För ett liv fullt av traditioner – fritt från gluten!



SEMLOR ca 12 st

Fettisdagsbulle, fastlagsbulle eller hetvägg.
Oavsett namn så är det vansinnigt gott.

1 pkt Semper Mix, Fin Mix eller Lågprotein Mix

50 g smör

2 1/2 dl mjölk eller vatten

1/2 pkt jäst (25 g)

1/2 dl socker

2 krm salt

1 tsk kardemumma, stött

Pensling: ägg eller vatten

Fyllning: mandelmassa och vispgräde

- Smält smör i en kastrull. Tillsätt mjölk och låt det bli ljummet, ca 37°C.
- Rör ut jäst i degspadet. Tillsätt mjölmix (spara 1 1/2 dl till utbakning), socker, salt och kardemumma.
- Arbeta ihop degen med degblandare eller elvisp med degkrok, ca 2 minuter. Låt jäsa i ca 30 minuter.
- Sätt ugnen på 250°C.
- Pudra över resterande mjölmix och arbeta degen på bakbordet. Dela degen i 12 bitar och forma till runda bullar. Låt jäsa överäckta på plåt, ca 20 minuter.
- Pensla med uppvispat ägg eller vatten. Grädda, ca 8 minuter. Låt bullarna svalna.
- Dela bullarna och fyll med mandelmassa och vispad gräde.

HAVREBOLLAR MED LINGON & VIT CHOKLAD

ca 25 st

Överraska dina nära och kära med en svenskare touch av denna klassiker.

4 dl Semper Havregryn

1/2 dl socker

1 tsk vaniljsocker

50 g vit choklad

100 g smör

1 1/2-2 dl lingon

1/2 banan, hackad

riven kokos till garnering

MUMSIGA MANDELMUSSLOR ca 36 st

Lite pyssliga att göra, men så värda besväret.
Bara att fylla med gräde och sylt och ta emot gästernas hyllningar.

4 dl Semper Mix

200 g smör, rumstempererat

1 äggula (alt 45 g vatten)

1 1/4 dl socker

100 g mandelspån eller mandelmjöl

Fyllning: sylt och gräde

- Rör smör, äggula (eller vatten) och socker smidigt, gärna i matberedare.
- Tillsätt mandel. Om du inte använder matberedare, smula mandelspånen något i handen först.
- Tillsätt mjölmixen i omgångar, blanda till en slät deg. Låt degen vila i kylskåp minst 1 timme.
- Sätt ugnen på 200°C
- Arbeta degen lätt på bakbord och dela i 36 bitar.
- Smörj formarna och tryck ut degen jämt.
Tips! Se till att degen slutar en bit under formens kant så lossnar kakan lättare efter gräddning.
- Grädda gyllenbruna, ca 10 minuter. Låt svalna något. Vänd formen upp och ner på en skärbräda och knacka försiktigt med en träslev på formens undersida för att få loss kakan.
- Låt svalna helt och fyll med exempelvis gräde och sylt.

- Mixa socker, vaniljsocker och grovhackad choklad till fint pulver i matberedare (eller smält chokladen på låg värme om du inte har matberedare).
- Tillsätt havregryn och rumstempererat smör, mixa.
- Tillsätt lingon och grovhackad banan och mixa till smet. Ställ i kylskåp, ca 30 minuter.
- Forma bollar och rulla i kokosflingor. Låt stelna i kylskåp.

Tips! Byt ut lingon mot andra bär, exempelvis färska svenska jordgubbar.

VÅFFLOR ca 6 st

Servera med klassikern gräde och sylt, eller varför inte prova färsk frukt och jordnötssmör för god variation.

3 dl Semper Bovete & Teff mjöl

1 1/2 tsk bakpulver

1 krm salt

3 1/4 dl mjölk

1/2 dl rapsolja

50 g smör

- Blanda mjölmix, bakpulver och salt i en skål.
- Tillsätt mjölk och vispa snabbt ca 1 minuter, helst med elvisp. Låt stå och svälla, ca 10 minuter.
- Tillsätt rapsolja och smält smör. Blanda.
- Värm upp våffeljärnet och pensla med lite matolja. Smeten är ganska fast och fördelas lättast på våffeljärnet med ett decilitermått.

Tips! Smaksätt med 1 msk socker och 1 1/2 msk vaniljsocker.





PAJBOTTEN MED TVÅ FÖRSLAG

PÅ Fyllningar ca 6 bitar

Kräftskivans (och alla andra bjudningars) självklara stöttepelare. För extra lyx kan du toppa med ruccola, färska tomater och prosciutto.

Pajdeg till 1 paj:

- 2 1/2 dl Semper Havregryn
- 2 dl Semper Mix, Fin Mix eller Grov Mix
- 125 g smör
- 2 msk vatten

Fyllning Västerbottenpaj:

- 4 ägg
- 1 dl grädde
- 3 dl mjölk
- 1 tsk paprikapulver
- 1/2 tsk salt
- 1 krm peppar
- 4 dl Västerbottensost

Fyllning Ädelostpaj:

- 3 ägg
- 2 1/2 dl mjölk
- 3 dl riven ost (exempelvis mild hårdost)
- 1 1/2 dl ädelost

1. Sätt ugnen på 225°C.

Pajbotten:

1. Blanda havregryn och mjölmix. Arbeta in smör och vatten till en deg. Tryck ut degen i en smord pajform (ca 24 cm i diameter).
2. Grädda i ugnen, ca 10 minuter.
3. Sänk ugnstemperaturen till 200°C.

Fyllning:

1. Vispa samman ägg, grädde, mjölk, kryddor och eventuellt salt. Fördela osten i pajskalet och håll över äggstanningen.
2. Grädda i mitten av ugnen, 25–30 minuter.

Jonas tipsar

Har du ett favoritrecept som innehåller vanligt mjöl går det jättebra att byta ut det mot samma mängd Bovete & Teff mjöl.

VÖRTBRÖD 2 formar

Ett saftigt och härligt kryddigt bröd som doftar jul, men smakar lika gott året om.

- 1 pkt Semper Bovete & Teff mjöl
- 1/2 pkt jäst för söta degar (25 g)
- 4 1/2 dl vatten
- 1 1/2 tsk salt
- 4 krm kryddnejlika, mald
- 1 1/2 tsk pomeransskal, mald
- 2 tsk ingefära, mald
- 1/2 dl rapsolja
- 1 dl mörk sirap
- 1 dl russin

1. Rör ut jäst i vattnet. Blanda i salt, kryddor, olja och sirap.
2. Tillsätt mjölet och arbeta till jämn och smidig deg, gärna i degblandare, ca 3 minuter.
3. Ha i russin och blanda in i degen.
4. Häll smeten i två smorda brödformar (2 x 1 l). Jämna till degen med en sked eller degskrapa doppad i matolja. Låt jäsa övertäckt i rumstemperatur till dubbel storlek ca 1–1 ¼ timmar. Sätt ugnen på 220°C.
5. Grädda nertill i ugnen tills skorpan fått fin färg, ca 30–35 minuter.
6. Stjälp upp brödet på galler. Låt svalna inlindat i bakplåtspapper eller bakduk, minst ett par timmar.

PEPPARKAKOR 1 sats

Pepparkakor är lika gott året om. Åt som de är, toppa med ädelost eller varför inte använda som botten till en cheesecake?

4 dl Semper Fin Mix eller Bovete & Teff mjöl

100 g smör

1 dl socker

1/2 dl mörk sirap

1 msk kanel, mald

1 tsk ingefära, mald

1 tsk kryddnejlika, mald

3 krm salt

2 krm natriumbikarbonat

3 msk vatten (till Bovete & Teff mjöl)

1. Mixa alla ingredienser utom vatten i en matberedare. Tillsätt sedan 3 msk vatten om du använder Bovete & Teff mjöl och mixa igen.
2. Låt degen vila i kylskåp i minst 30 minuter. Sätt ugnen på 160°C.
3. Arbeta degen lätt på bakbord så att den mjuknar och blir formbar. Kavla degen tunt med lite mjöl på bakbordet och ta ut pepparkaksfigurer med mått.
4. För över kakorna på plåt och grädda, ca 10–15 minuter. Låt svalna på plåten.

Tips! Grädda inte för mörkt för då smakar kakorna lätt bränt.

En god genväg!



LUSSEKATTER ca 16 st

Tillsätt mandelmassa så får du extra saftiga katter.

1 pkt Semper Mix eller Lågprotein Mix

100 g smör

1 1/2 dl vatten till Semper Mix
eller valfri mjölk till Lågprotein Mix

1 ägg

1 dl socker

1 dl russin

1 pkt saffran (1/2 g)

1 pkt jäst (50 g)

eventuellt mandelmassa i små bitar

Garnering:

pärlosoker, russin

1. Smält smör i kastrull. Ta bort kastrullen från värmen och tillsätt vatten eller valfri mjölk så att blandningen blir ljummen.
 2. Knäck ägget i en separat skål och vispa lätt. Spara någon matsked av ägget till pensling.
 3. Tillsätt ägg, socker, russin, saffran, jäst och degvätskan till skålen och blanda.
 4. Tillsätt mjölmixen i omgångar (spara ca 1/2 dl mjölmix till utbakning). Blanda till en slät deg med elvisp med degkrokar eller degblandare, ca 2 minuter. Låt degen vila, ca 15 minuter.
 5. Pudra degen med mjöl och arbeta den på ett lätt mjölat bakbord. Vik degen flera gånger så den blir fastare att jobba med.
- Tips! Använd degskrapa om degen är kladdig.*
6. Forma till lussekatter och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Tryck in russin och ev. små bitar av mandelmassa i lussekatterna.
 7. Låt jäsa övertäckt till dubbel storlek, ca 35–45 minuter. Sätt ugnen på ca 225°C.
 8. Pensla med uppvispat ägg (1 msk ägg + 1 msk vatten) och toppa med pärlosoker.
 9. Grädda tills bullarna får fin färg, ca 10–12 minuter.

Jonas tipsar

Baka inte bullarna för länge! Hellre lite ljusa och saftiga, än bruna och torra.

SAFFRANSLÄNGD MED BOVETE & TEFF 2 st

Bovete är inte bara ett näringsrikt sädesslag, utan ger också ett saftigt och gott bakresultat.

1 pkt Semper Bovete & Teff mjöl

3 1/2 dl mjölk, rumstempererad

1 1/4 dl socker eller ljust råsocker

1 tsk salt

1 dl kesella

1/2 pkt jäst för söta degar (25 g)

1 pkt saffran (1/2 g)

75 g smör eller 3/4 dl rapsolja

Fyllning till 2 längder:

75 g smör, rumstempererat

1 dl socker

4 tsk vaniljsocker

1 dl russin eller tranbär

4 dl mandelmassa, riven

Topping:

uppvispat ägg

flagad mandel

pärlosoker

1. Tillsätt mjölk, socker, salt, kesella, jäst och saffran i en degbunke. Blanda lätt så att jästen löser sig.
2. Tillsätt ett paket mjölmix (spara drygt 1/2 dl till utbakning).
3. Blanda till en deg med bakmaskin eller elvisp med degkrok, ca 2 minuter. Smält smöret under tiden.
4. Tillsätt smöret och blanda, ca 1 minuter.
5. Låt degen vila, ca 15 minuter.
6. Pudra mjöl över degen och arbeta på ett lätt mjölat bakbord.
7. Dela degen i två delar. Forma varje del till en fyrkant (ca 20 x 30 cm).
8. Fördela rumstempererat smör, socker, vaniljsocker, russin eller tranbär och riven mandelmassa på degen.
9. Rulla ihop i degen till en rulle och för över till en plåt med bakplåtspapper. Klipp snitt som viks omväxlande åt höger och vänster.
10. Låt jäsa övertäckt till dubbel storlek, ca 1 timme. Sätt ugnen på 200°C.
11. Pensla med uppvispat ägg. Toppa med flagad mandel och pärlosoker. Grädda längderna, ca 20 minuter. Låt svalna.

Tips! Receptet kan användas till traditionella lussekatter, men grädda då i 225°C, ca 10 minuter.

UPPTÄCK VÅRT SORTIMENT!

Här visar vi goda exempel ur vårt stora sortiment som du hittar i den glutenfria hyllan och i frysen. Be gärna din butik att ta hem om du saknar någon produkt.

I FRYSEN

BRÖD

Finns i många former och smaker. Allt från vitt Toasty rostbröd, till Grova XL och mörka fullkornsbröd.



MUNKAR

Mumsiga munkar, fria från gluten och vetestärkelse.



Tips!
Rulla i socker
så blir de extra
goda

I GLUTENFRIA HYLLAN

MELLANMÅL

Naturligt goda mellanmål för vuxna. Vegan, gluten- & laktosfritt, utan tillsatt socker.



FLINGOR & HAVREGRYN

Allt för din yoghurt, fil, mjölk eller gröt.



MJUKA BRÖD & PIZZA

Bröd för alla tillfällen. Vissa går att äta direkt, andra ska rostas eller gräddas i ugn. Alla är väldigt goda!



KNÄCKEBRÖD

Bakade i vårt eget lilla knäckebrödsbageri i Dalarna.



MJÖLMIXER & POFIBER

För all bakning och matlagning – med eller utan fiber, laktos, vetestärkelse och självklart glutenfria.



PASTA & LASAGNE

Finns både ekologisk, med fiber och utan. Alla är gjorda enligt gamla metoder i Lucca i Italien.



SNACKS

Vi har chips som är både gluten- och laktosfria, men framför allt krispiga och goda. Prova även våra goda bars med frön, bär och frukt.



KAKOR, KEX & MUFFINS

Vi har allt för den glutenfria fikastunden, efterrätten och ostbricken.



DU HITTAR ALLA VÅRA PRODUKTER PÅ SEMPERGLUTENFRITT.SE



VI FINNS I DEN GLUTENFRIA HYLLAN OCH I FRYSDISKEN!

Följ semperglutenfritt  