



Semper

GLUTENFRITT

GLUTENFRITT
BAGERI
med omtanke




Jonas tipsar!

"En bra mjölmix gör det enklare att baka glutenfritt hemma. Semper Fin mix och Grov mix är två basmjölsorter jag gärna har hemma i skafferiet. Du hittar mina bästa recept på vår hemsida!"

**"Alla kan baka
glutenfritt"**

Jonas Rabo, vår bagare

GUIDE FÖR MIXER

LJUS MJÖLMIX istället för vetemjöl	GROV MJÖLMIX istället för råg- eller fullkornsmjöl	SPÄNNANDE INGREDIENSER Mjölmix Brödmix
		
LACTOSE FREE	LACTOSE FREE	LACTOSE FREE
WITHOUT WHEAT STARCH	WITHOUT WHEAT STARCH	WITHOUT WHEAT STARCH
	HIGH FIBRE	HIGH FIBRE
	HIGH FIBRE	HIGH FIBRE
		NO SUGAR ADDED
		NO SUGAR ADDED

PSSST ...
Jag finns
också!



- Använd istället för ströbröd
- Tillför nyttiga fibrer
- Ger saftigare bakverk



VÅRA BÄSTA BAKTIPS

- 1. SMULIGT:** Arbeta degen ordentligt, gärna med degblandare eller degkrokar!
- 2. KOMPAKT OCH TORRT:** Följ receptet och väg helst upp vätskan (1 dl = 100 g).
- 3. KLETIGT ATT FORMA DEGEN:** Det går lättare med blöta händer.
- 4. FÖR LÖS DEG:** Sätt till Xanthan (1 msk), Psyllium (1 msk) eller Pofiber (2–3 msk) i vätskan och låt svälla i 10 min. Gäller för ca 4 dl vätska.
- 5. JÄSER INTE:** Viktigt är att degvätskan är fingervarm så att jästen trivs.
- 6. VARIERA:** Tillsätt 1 dl grovriven morot, rödbeta eller äpple i degen. Rulla eller toppa ytan innan jäsning med t.ex. havre, vallmo, linfrö, sesam, bovete, solros eller pumpafrö.
- 7. NÄR SKA DEN IN I UGNEN:** Jäs till knapp dubbel storlek. Kan ta längre tid om degen är tung eller kall, eller om jästen inte är så färsk.
- 8. BAKA RÄTT I DIN UGN:** Baka nedtill eller i mitten och i lägre temperatur för stora bröd. Stick in en termometer när du tror det borde vara färdigt. Då ska det vara minst 98 °C.
- 9. FLUFFIGARE RESULTAT:** Sätt till lite mer vätska! Lösare deg jäser lättare.
- 10. SLÄT OCH FIN SKORPA:** Pensla med olja & vatten innan jäsning och täck med plastfolie.
- 11. SEG OCH SLÄT SKORPA:** Precis när du ställer in i ugnen sprayar du rikligt med vatten på brödet och i ugnen.
- 12. KNAPRIG SKORPA:** Baka som vanligt utan ånga eller vatten. Öppna och ventilerar några sekunder cirka 10 min innan det ska ut.
- 13. ÄNNU SNYGGARE YTA:** Pudra över lite glutenfritt mjöl eller polenta och skär ett snitt i ytan precis innan gräddning.



STORT LJUST BRÖD 1 bröd ⌚ 60 min

Med honung och Pofiber

Det här glutenfria brödet kommer snabbt att bli en favorit. Det ljusa brödet är inte bara väldigt gott utan också väldigt enkelt att baka – färdigt på en timme. Resultatet blir ett perfekt luftigt bröd som passar både till frukost och som matbröd.

INGREDIENSER

500 g Semper Fin Mix (ca 8 dl),
spara 2 msk
10 g (1/2 dl) Semper Pofiber
3 1/2 dl vatten
50 g jäst
1 dl neutral matolja
1 tsk salt
1/2 tsk bakpulver
1 msk honung

*Tips!
Går även att göra som frallor.
Kolla recept på hemsidan*

GÖR SÅ HÄR

Botten:

1. Sätt ugnen på 240 °C.
2. Blanda ljummet vatten i en bunke, smula i jäst och blanda tills det löst sig.
3. Tillsätt olja, salt, Pofiber, bakpulver, honung och mjölmix men spara 2 matskedar till utbaket.
4. Arbeta degen i cirka 5 minuter i maskin tills den är jämn och smidig.
5. Forma degen till ett runt bröd. Ha blöta händer hela tiden när du formar brödet.
6. Jäs brödet i cirka 20 minuter och snitta med en vass kniv. Pudra över lite mix.
7. Baka brödet på en plåt i nedre delen av ugnen i cirka 30 min.
Tips! Knacka i botten av brödet, känns det ihåligt så är det klart.

FRALLOR 10 st ⌚ 60 min

Lätthauterlig deg

När suget slår till efter hembakta frallor är det detta recept du ska använda dig av. Härligt mjuka och fluffiga, lätta att baka eftersom de inte kräver så många ingredienser. Vi vågar lova att dessa frallor snabbt blir en frukostfavorit, vem säger nej till glutenfria frallor som blir klara på en 1 timme?

INGREDIENSER

(1 paket, cirka 8 dl) 500 g Semper Mix
med fiber, spara 2 msk
3 1/2 dl vatten
1 paket jäst
1/2 dl olja
1 tsk salt

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 230 °C.
2. Mät upp ljummet vatten i en bunke tillsammans med jäst och lös upp jästen.
3. Tillsätt olja, salt och sedan Semper Mix med fiber men spara 2 matskedar till utbaket. Arbeta degen i 5 minuter i en köksmaskin med degkrok.
4. Forma 10 stycken runda frallor med hjälp av kallt vatten på händerna och pudra sedan mjölet på.
5. Låt jäsa i 30 minuter under bakduk och snitta ev. med en vass liten kniv.
6. Baka sedan av i mitten av ugnen i cirka 15 minuter, tills brödet har en fin gyllene färg.





HAVRE & QUINOA BRÖD 🍴 1 bröd ⌚ 1 tim 20 min

Saftigt och med krispig skorpa

Baka ett stort härligt saftigt glutenfritt bröd för hela familjen. Med vår nya brödmix behöver du bara tillsätta salt, vatten och olja. Resultatet? Ett stort saftigt bröd med god smak av havre. Glutenfritt hembakat bröd har aldrig smakat bättre!

INGREDIENSER

1 paket Semper Oat & Quinoa Bread Mix,
inkl. jästpåse
30 ml/2 msk olja
5 ml/1 tsk salt
450 ml vatten

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 240 °C.
2. Blanda jäst, salt och brödmix i en skål (spara 30 ml av mjölblandningen). *Tips!* Blanda i fröer och kryddor som du gillar!
3. Tillsätt ljummet vatten (37 °C).

- Blanda med degkrok i 1 min. Tillsätt olja och fortsätt att blanda i 3–4 min.
4. Låt degen vila i 5 minuter.
 5. Tippa över degen på en mjölad yta och forma till en boll.
 6. Överför till bakplåt med bakplåtspapper.
 7. Pensla generöst med vatten blandat med olja. Skydda med plastfilm och låt stå i 35 min.
 8. Baka brödet i ugnens nedre del, 35 min. Låt svalna under en bakduk.

ENKLA SCONES 🍴 8 st ⌚ 20 min

Himmelskt goda

Finns det något härligare än nybakade scones? Våra glutenfria scones är lätta att baka och att gilla. Allra godast är de ljumna med smör eller med gräddde och sylt. Perfekta till frukost eller till fikat!

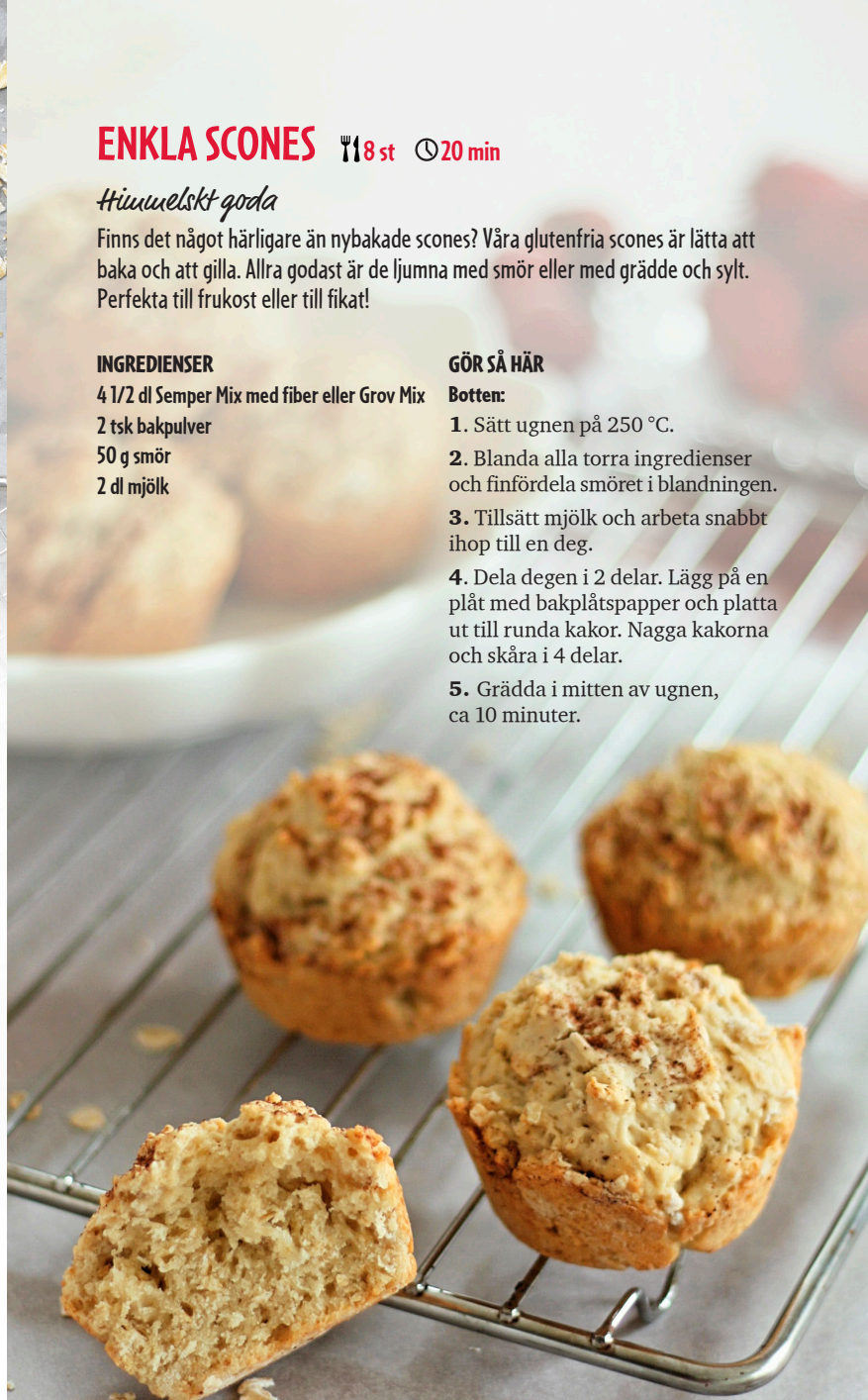
INGREDIENSER

4 1/2 dl Semper Mix med fiber eller Grov Mix
2 tsk bakpulver
50 g smör
2 dl mjölk

GÖR SÅ HÄR

Botten:

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.





*Tips!
Kolla på hemsidan
för recept med Fin mix*

SAFTIGA KANELBULLAR 20-25 bullar 1 tim 30 min

Riktigt saftiga och härliga bullar

Vi älskar saftiga och glutenfria kanelbullar! Här kommer vårt bästa recept på glutenfria kanelbullar som gör varje fikastund lite bättre.

INGREDIENSER

1 paket Semper Mix
1 msk Pofiber
1/2 msk (ca 5 g) psyllium, finmald
2,5 dl mjölk eller växtbaserad mjölk
1 pkt jäst (för söta degar, 50 g)
100 g vit sirap
3 krm salt
1 ägg
100 g smör eller mjölkfritt margarin

Fyllning: 50 g smör, 3/4 dl socker,
3 tsk kanel

Pensling: ett ägg, pärlsocker

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 220 °C.
2. Mät upp Pofiber, psyllium, sirap, salt, jäst och ägg i en bunke. Sätt till fingervarm mjölk och blanda om med slev. Låt svälla i 10 min.
3. Sätt till smält smör. Spara 2 msk mjöl och sätt till resten av mjölmixen. Arbeta degen några minuter så den blir helt slät och smidig. Bäst blir

det med degblandare eller med elvisp med degkrok. Låt jäsa i 25–30 min.

4. Arbeta degen i bunken med slev någon minut för att luften ska gå ur.

5. Pudra över lite mjöl och för över till mjölat bakbord. Arbeta degen lätt genom att vika den några gånger.

6. Dela degen i två. Platta ut eller kavla varje del till ca 25x30 cm.

7. Bred försiktigt ut rumsvarmt smör och strö över socker och kanel.

8. Rulla till en tät rulle och skär upp i ca 2–3 cm tjocka skivor med vass kniv.

9. För över till plåtar med bakplåts-papper eller formar. Jäs övertäckt till dubbel storlek i ca 30–40 min. Pensla bullarna med uppvispat ägg eller spraya med vatten.

10. Strö över pärlsocker. Grädda i mitten av ugnen ca 10–12 min. Låt svalna något.

KLADDKAKA 18 45 min

Extra lyxig med nötter och chokladbitar

Seg, frasig och kladdig – denna lyxiga glutenfria variant av kladdkaka är ett säkert kort – en kladdkaka går alltid hem. Varsågod att imponera på dina chokladälskande vänner med denna klassiker. Vi serverar den helst med grädde och färska bär.

INGREDIENSER

180 g Semper Mix (3 dl)
Semper Pofiber (för att ströa formen)
150 g smör
2 3/4 dl socker
3 ägg
1/2 tsk salt
6–8 msk kakao

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 180 °C.
2. Smält smöret på medelvärme i en kastrull tills det är helt smält, dra av från plattan och tillsätt socker, rör sedan ner ett ägg i taget till en jämn smet.
3. Sikta i Semper Mix, salt och kakao och vänd ihop till en jämn smet.
4. Fodra en form, cirka 22 cm i diameter, smöra och bröa med Pofiber.
5. Grädda kakan i cirka 20 minuter.
6. Låt svalna och ät med lättvispad grädde och färska bär.

*Tips!
Tillsätt hackade nötter och
chokladbitar i kakan innan
den gräddas.*



KÄRLEKSMUMS 20 ST 30 MIN

Både kärlek och mums utlovas

En riktig klassiker som de flesta gillar. Vårt recept på glutenfria kärleksmums kommer du vilja använda fler gånger. Både kärlek och mums utlovas!

INGREDIENSER

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

Glasyr:

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

Garnering:

kokosflingor

GÖR SÅ HÄR

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 avsvlnade smöret. Häll smeten i en långpanna klädd med bakplåtspapper.
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.



CHOCOLATE CHIP COOKIES 20 st 30 min

Härligt sega

Kanske världens godaste småkakor, en amerikansk klassiker som är uppskattad över hela världen. Att göra dessa är enklare än vad du tror och det här glutenfria receptet på härligt sega chocolate chip cookies kommer varken göra dig eller dina gäster besvikna.

INGREDIENSER

240 g Semper Mix (4 dl)
100 g smör
1 1/2 dl farinsocker
1 dl strösocker
1 ägg
1/2 tsk salt
1/2 tsk bakpulver
100 g chokladknappar

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 180 °C.
2. Rör upp smör och socker i en köksmaskin med vinge och tillsätt ägget.
3. Vänd sedan ner de torra ingredienserna och avsluta med att knåda i chocolate chips.
4. Rulla 20 stycken runda kakor och lägg på 2 plåtar.
5. Baka i cirka 8 minuter i mitten av ugnen och låt svalna.



Vad betyder våra symboler

på förpackningarna?



Den glutenfria symbolen (ett överkorsat veteax), är en internationell symbol för glutenfria produkter. Produkter som bär denna märkning innehåller som mest 20 mg gluten per kg.



Produkten är laktosfri (mindre än 0,01 g/100 g).



Produkten är mjölkproteinfri.



Produkten innehåller inga ingredienser av animaliskt ursprung.



Havreråvaran är Sempers Rena Havre. Alla våra havreprodukter innehåller ren havre, dvs havre som har specialhanterats och är fri från inblandning av vete, korn och råg.



Produkten innehåller fiber (mer än 3 g/100 g).



Produkten har ett högt innehåll av fiber (mer än 6 g/100 g).



Det förekommer inte palmolja i produkten.



Socker, sirap eller honung har inte tillsatts i produkten.



Glutenfri vetestärkelse ingår inte som ingrediens i produkten.

Produkter och ingredienser kan ändras.

Läs alltid innehållsförteckningen innan du äter.

Semper Glutenfritt

Sveriges BREDASTE och mest köpta sortiment



FÖR ALLA SMAKER OCH TILLFÄLLEN

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

TÅRTBOTTEN

🍴 1 tårta, ca 10 bitar ⌚ 60 min

Lika perfekt varje gång!

Här är receptet som hjälper dig att baka den perfekta glutenfria tårtbotten, perfekt luftig och lagom kompakt för att i slutändan ge dig en perfekt tårta. Med det här grundreceptet på tårtbotten kommer du kunna baka många olika varianter av tårtor. Testa själv!

INGREDIENSER

180 g Semper Fin Mix (3 dl)

Semper Pofiber för att bröa formen

6 st ägg

2 1/2 dl strösocker

1 tsk bakpulver

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 180 °C.

2. Vispa ägg och socker med elvisp i minst 10 minuter tills det är vitt och fluffigt.

3. Sikta i mix blandat med bakpulver och vänd ner tills det är en helt jämn och fin smet.

4. Smörj och bröa en springform, cirka 24 cm med Pofiber.

5. Häll i smeten och baka i mitten av ugnen, i cirka 35 minuter.

Testa med en sticka så att den är klar men undvik att öppna ugnen innan, då sjunker kakan ihop. Låt kakan svalna helt.

Tips!

Jorgubstårta kan vara en himmelsk upplevelse. Skapa själv eller gå in på vår hemsida för recept.



CHEESECAKE

🍴 10-12 bitar ⌚ 1 tim 45 min

Toppad med dina favoritbär

En riktig sommardröm! Den här glutenfria cheesecaken passar perfekt till fikat eller som dessert. Gör den i en stor form eller mindre portionsformar. Toppa med dina favoritbär, vi väljer gärna smultron, blåbär och hallon.

INGREDIENSER

Botten:

1 pkt Semper Digestivekex

1 1/2 msk strösocker

4 msk smör, smält

Fyllning:

400 g färskost

2 ägg

1 dl socker

1 tsk vaniljsocker

rivet skal från en halv citron

Garnering:

florsocker

GÖR SÅ HÄR

Botten:

1. Sätt ugnen på 175 °C. Lägg kexen i en plast- påse och krossa med exempelvis en kavel.

2. Blanda kexen med socker och smör.

3. 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 osten. Blanda i vaniljsocker och citronskal.

2. Häll smeten i formen och grädda, ca 40 minuter. Låt svalna i kylskåp. Sikta över florsocker och servera kakan kall.



Tips!
Kolla på hemsidan
för recept med Fin mix



SEMLOR 14 ST 1 tim 30 min

Klassiskt recept

Klassiskt recept på fettisdagsbulle, fastlagsbulle eller het vägg. Oavsett namn så är det vansinnigt gott.

INGREDIENSER

1 paket Semper Mix
1 msk Pofiber
1/2 msk (ca 5 g) psyllium, finmald
2,5 dl mjölk eller växtbaserad mjölk
1 pkt jäst (för söta degar, 50 g)
100 g vit sirap
3 krm salt
1 ägg
1 krm mald kardemumma
100 g smör eller mjölkfritt margarin

Pensling: ett ägg

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 220 °C.
2. Mät upp Pofiber, psyllium, sirap, salt, kardemumma, jäst och ägg i en bunke. Sätt till fingervarm mjölk och blanda om med en slev. Låt svälla i 10 min.
3. Sätt till smält smör. Spara 2 msk mjöl och sätt till resten av mjölmixen. Arbeta degen några minuter så den blir helt slät och smidig. Bäst blir

det med degblandare eller med elvisp med degkrok. Låt jäsa i 25–30 min.

4. Arbeta degen i bunken med slev någon minut så luften går ur.
5. Pudra över lite mjöl och för över till mjölat bakbord. Arbeta degen lätt genom att vika den några gånger.
6. Forma till en tjock rulle och dela upp i ca 20 bitar som rullas till bullar som du lägger på plåtar med bakplåtspapper. Använd så lite mjöl som möjligt så att inte ytan blir mjölig och torr. Blöt hellre händerna i vatten om degen klistar (och eventuellt lite matolja).
7. Jäs övertäckt till dubbel storlek ca 30–40 min. Pensla bullarna med uppvispad ägg eller spraya med vatten.
8. Grädda i mitten av ugnen ca 10–12 min.
9. Låt svalna något, dela och fyll med mandelmassa och vispad grädda.

MOROTSKAKA 10–12 bitar 1 tim 35 min

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

INGREDIENSER

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, rivna
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

GÖR SÅ HÄR

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 breds 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.



LUSSEKATTER

🍴 20 ST 🕒 1 tim 30 min

*Tips!
Kolla på hemsidan
för recept med Fin mix*

Klassiskt recept på lussekatter

Ett klassiskt recept på glutenfria lussekatter, saffransbröd eller lussekullar. Så goda att alla vill smaka. Tillsätt mandelmassa så får du extra saftiga bullar.

INGREDIENSER

1 paket Semper Mix
1 msk Pofiber
1/2 msk (ca 5 g) psyllium, finmald
2,5 dl mjölk eller växtbaserad mjölk
1 pkt jäst (för söta degar, 50 g)
100 g vit sirap
1 pkt saffran
3 krm salt
1 ägg
100 g smör eller mjölkfritt margarin
1 dl russin

Pensling: 1 ägg, pärlsocker

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 220 °C.
2. Mät upp Pofiber, psyllium, sirap, salt, saffran, jäst och ägg i en bunke. Sätt till fingervarm mjölk och blanda om med en slev. Låt svälla i 10 min.
3. Sätt till smält smör. Spara 2 msk mjöl och sätt till resten av mjölmixen. Arbeta degen några minuter så den

blir helt slät och smidig. Bäst blir det med degblandare eller med elvisp med degkrok. Låt jäsa i 25–30 min.

4. Sätt till russin.

5. Arbeta degen i bunken med slev någon minut så luften går ur.

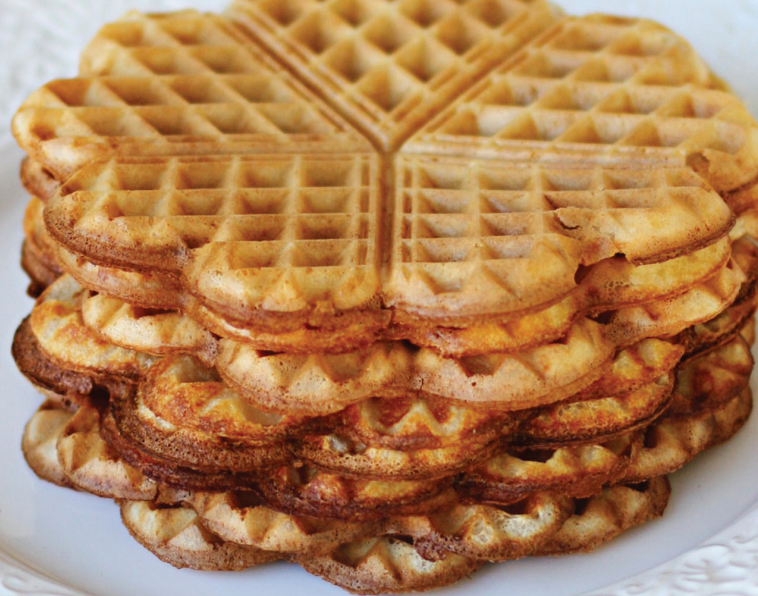
6. Pudra över lite mjöl och för över till mjölat bakbord. Arbeta degen lätt genom att vika den några gånger.

7. Forma till en tjock rulle och dela upp i ca 20 bitar som formas till lussekatter som du lägger på plåtar med bakplåtspapper. Använd så lite mjöl som möjligt så att inte ytan blir mjölig och torr. Blöt hellre händerna i vatten om degen klistrar (och eventuellt lite matolja).

8. Jäs övertäckt till dubbel storlek ca 30–40 min.

9. Pensla bullarna med uppvispat ägg eller spraya med vatten.

10. Grädda i mitten av ugnen ca 10–12 min.



FRASVÅFFLOR

🍴 4 st 🕒 30 min

En riktigt frasig våffelsmet

Äntligen dags för frasiga våfflor! Den här varianten av glutenfri våffelsmet är busenkel att göra och resultatet blir alltid lika bra. Blir det smet över kan du enkelt spara den i kylan till nästa dag. Vem säger nej till en riktigt frasig våffla med gräddor och bär?

INGREDIENSER

180 g Semper Mix (3 dl)
1/2 tsk bakpulver
2 krm salt
2 1/2 dl vatten
50 g smält smör
Smör att pensla våffeljärnet med.

GÖR SÅ HÄR

1. Mät upp mix, bakpulver och salt i en skål. Tillsätt lite vatten i taget medan du vispar till en klumpfri smet.
2. Smält smöret och låt det svalna, tillsätt det i smeten och rör om noggrant.
3. Värm upp våffeljärnet och pensla med smör, grädda våfflorna gyllenbruna och servera med färska bär.



PANNKAKOR

🍴 1 8-10 ST 🕒 30 min

Tunna och frasiga

Det är enkelt att göra en glutenfri pannkakssmet – och resultatet blir väldigt gott. Servera dina glutenfria pannkakor hur du vill, gör matiga crepes, klassiska pannkakor med sylt, eller en läcker pannkakstårta med grädde och färska bär. Receptet kan även användas för plättar.

INGREDIENSER

150 g Semper Bovete & Teff Mjöl,
Semper Fin Mix eller Semper Mix (2 1/2 dl)
1/2 tsk salt
5 dl mjölk eller laktosfri mjölk,
ex havremjök
2 ägg
2 msk smör eller laktosfritt smör
Smör till att steka i

GÖR SÅ HÄR

1. Tillsätt Semper Bovete & Teff, Semper Fin Mix eller Semper Mix mjöl i en bunke tillsammans med salt.
2. Smält smöret och låt det svalna.
3. Tillsätt mjölken lite i taget i mjölblandningen och rör om med en visp tills du har en helt klumpfri massa.
4. Tillsätt äggen lätt uppvispade och avsluta med smöret.
5. Stek tunna pannkakor i smör och ät med din favoritsylt.



SPENATPAJ

🍴 1 stor form 🕒 60 min

En oemotståndlig matpaj

Vår glutenfria spenatpaj är inte bara vacker att kolla på, den smakar gudomligt och är lättlagad. Perfekt som lunch eller middag, servera den tillsammans med en fräsch sallad och du har den perfekta vegetariska och glutenfria måltiden. En smakrik vegetarisk matpaj med spenat och ost.

INGREDIENSER

Pajskal:
180 g Semper Mix med Fiber (3 dl)
1/2 dl olja
3/4 dl kallt vatten
1/2 tsk salt
1 liten äggula

Fyllning:
2 dl mjölk
1 dl vispgrädde
3 ägg
1 tsk salt
1/2 tsk svartpeppar
2 stora nävar bladspenat
2 dl välgrad ost, riven

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200 °C.
2. Blanda samtliga ingredienser till pajskalet i en skål och knåda ihop med fingertopparna tills du får en fin deg.
3. Tryck ut i en springform, cirka 24 cm i diameter.
4. Förbaka pajskalet i cirka 10 minuter.
5. Gör sedan äggstanningen: vispa ihop mjölk, grädde, ägg, salt och peppar.
6. Värm en stekpanna med smör och stek bladspenaten hastigt så att den blir lite mjuk, tillsätt den i formen tillsammans med osten och toppa med äggstanningen.
7. Baka av i mitten av ugnen i cirka 25 minuter, tills pajen har en fin gyllene färg.





ITALIENSK PIZZA 2 ST 45 min

Perfekt till helgen!

Det finns inget godare än en hembakad glutenfri pizza. Klassiska smaker i fin harmoni. Passar perfekt med rödrutig duk, levande ljus, smäktande dragspelsmusik och en riktigt god och krispig sallad.

INGREDIENSER

Deg:

- 4 dl Semper Mix eller Mix med fiber
- 3 msk Pofiber
- 1/2 pkt jäst (25 g)
- 1 1/2 dl ljummet vatten
- 2 msk olja
- 1/2 ts salt

Topping:

- 2-3 msk tomatås
- 1 msk olivolja
- 1-2 rödlökar, skivade
- 10 oliver
- 4 tomater, skivade
- 1/2-1 tsk oregano
- svartpeppar
- 1 mozzarella, skivad
- 2 dl ost, riven

75 g parmaskinka
några ruccolablad

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225 °C.
2. Rör ut jästen i vattnet. Tillsätt olja och salt. Rör ner mjölmixen och Pofiber och blanda. Använd gärna degkrok och arbeta till en jämn deg.
3. Låt degen jäsa i ca 15 minuter.
4. Tryck ut degen på en plåt med bakplåtspapper 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.

TAGLIATELLE CARBONARA 4 30 min

Passar stora som små

Hallå pastaälskare, här kommer vårt recept en krämig pasta carbonara. Vårt recept är en glutenfri variant som fungerar för hela sällskapet. Tricket är en god parmansan!

INGREDIENSER

- 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

GÖR SÅ HÄR

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, håll av vattnet och blanda snabbt i ägg- och gräddblandningen i pastan. Rör om hela tiden.



Vi finns i den glutenfria
hyllan och i frysdisken!

DELA DINA RECEPT



#SEMPERGF

FÖR FLER RECEPT OCH INSPIRATION, BESÖK OSS PÅ:
WWW.SEMPERGLUTENFRITT.SE

SEMPER KONSUMENTKONTAKT 020-62 20 00.