



Fyld dejen i form



Lad det hæve 20 – 30 min.



I kold ovn, lidt under midten



Tænd ovn på 210 eller 220 gr.



Regn tid fra kold ovn, sæt ur



Bag ca. 1 time



Bag ca. 1 kvarter uden form



Afkøl på bagerist

Universal opskrift til boller, brød, (som på billederne) pizza og pølsehorn:
Boghvedemel 75g, fuldkornsrismel 75g, majs mel 50g, sesamfrø 60g, salt 2g
30g Malby Mix, 2dl kogende vand tilsæt koldt vand til vandet vejer 470g i alt.

Godt Brød - Nem Bagning Med naturligt glutenfrit mel og Malby Mix.



Ris, majs, boghvede, ren havre, hirse, amaranth, quinoa, soja og kikærter er naturligt fri for gluten. Flere af dem er omtalt i "Mad med Korn og Frø" af Anemette Olesen.

Der er heller ikke gluten i nødder og frø, f.eks. sesamfrø, hørfrø, kommen, birkes og nigella.

At vælge naturligt glutenfrit er et valg til gavn for sundhed og brødkvalitet. Med Malby mix, som er en færdig blanding af æggehviteprotein, tørgær og loppefrøskaller, kan naturligt glutenfrit mel, som ellers mest bruges til grød, nemt og hurtigt bages til godt brød.

Boghvede har mange gode egenskaber og der er boghvede i mange af opskrifterne til Malby Mix. Man kan godt erstatte boghveden med andre naturligt glutenfrie meltyper, som man bedre kan lide eller bedre kan tåle. Diætist Gerda Marcussen har omregnet nogle af opskrifterne til cøliaki og diabetes.

Information - opskrifter - bestilling www.malbymix.dk

Jytte Malby + 4562211378, info@malbymix.dk
Vindebyvej 34, 5900 Rudkøbing



Enkle redskaber, mål og vægt.



Sæt mål på vægt, vægt på 0.



Vej mel (og frø) af efter opskrift.



Tilsæt Malby Mix.



Bland mel og Malby Mix.

Mængder står i opskrifterne.



Hæld kogende vand i.



Tilsæt koldt vand efter opskrift.



Hæld vandet i, bland godt.



Lad det stå 5-7 min. ikke mere.



Vend dejen et par gange i skålen.



Form 8 boller, lad dem hæve 15 min.

Ovne er forskellige, prøv 210 gr. 40-45 min. eller 220 gr. 40-45 min.



Sæt bollerne i kold ovn.



Tænd: 210 gr., stil minutur: 40-45 min.



Efter 20 min: flotte men ikke færdige.



Bag til uret ringe efter 40 – 45 min.
Afkøl på bageristen.