

SIMON WEISDORF

# NEMME GLUTENFRI KAGER

DE BEDSTE OPSKRIFTER



FRA COOKINGCLUB.DK

**NEMME  
GLUTENFRI  
KAGER**



# INDHOLD

Indledning .....	4
Havregrynskage med marengs .....	5
Mandeltærte med græskarcreme .....	7
Peanutcookies .....	9
Brownie uden sukker* .....	11
Flapjacks .....	13
Chokobanankage .....	15
Karamelkage med kokos .....	17
Chokolademuffins .....	19
Majspandekager med kardemomme .....	21
Gateau à la Marcel .....	23



# NEMME KAGER UDEN GLUTEN

Kager uden gluten behøver ikke være kedelige eller svære at bage. Du behøver heller ikke fare rundt fra specialbutik til specialbutik for at skaffe særlige ingredienser. Med de mange forskellige glutenfri meltyper der findes i snart sagt ethvert supermarked, er det ingen sag at bage de lækreste glutenfri kager selv.

I denne bog får du opskrifterne på 10 af de mest populære glutenfri kager fra [cookingclub.dk](http://cookingclub.dk). Glæd dig til cookies, brownies, skærekager og tærter, der både ligner og smager som "almindelige" kager. Og som endda er nemme at bage.

Målsætningen for CookingClub er "Lidt sundere". Det gælder for kagerne - og for alt det andet, du kan finde på [cookingclub.dk](http://cookingclub.dk). Mindre smør og sukker, mere fuldkorn og frugt eller grøntsager i mange af opskrifterne. Men bare rolig ... Det går aldrig ud over smagen. En kage skal smage sødt og godt. Men derfor kan den sagtens være "Lidt sundere" ...

Rigtig god fornøjelse!

A blue handwritten signature in cursive script, appearing to read 'Simon Weisdorf'.

Simon Weisdorf  
CookingClub



**HAVREGRYNSKAGE**  
MED MARENGS

# HAVREGRYNSKAGE MED MARENGS

## CA 30 STYKKER

250 g glutenfri havregryn  
150 g sukker  
175 g smør  
3 æggeblommer

## MARENGS:

3 æggehvider  
75 g sukker  
100 g mandler



- 1.** Tænd ovnen på 175° C (varmluft). Bland havregryn og sukker i en røreskål. Smelt smørret og rør det godt ind i havregrynene. Lad blandingen stå og trække i 5-10 minutters tid.
- 2.** Del tre æg i blommer og hvider. Hæld hviderne i en skål og sæt dem til side. Rør blommerne i havregrynsmassen.
- 3.** Smør en bradepande på ca 20×30 cm (eller en stor tærteform) med lidt fedtstof – eller for den med bagepapir. Fordel dejen helt jævnt i formen – pres den lidt sammen – og bag den i 8-10 minutter. Bemærk: Bruger du en bradepande eller form med en meget tyk bund, skal bagetiden øges med et par minutter.
- 4.** Mens kagen er i ovnen, pisker du de tre æggehvider helt stive. Pisk sukker i lidt ad gangen. Hak mandlerne groft.
- 5.** Tag kagen ud af ovnen og fordel hurtigt marengsen ovenpå. Drys mandlerne på, sæt kagen tilbage i ovnen og sænk temperaturen til 150 grader. Det tager ca 20-25 minutter at bage kagen færdig. Marengsen skal være gylden, men check evt med en gaffel, om den er helt færdigbagt.



**MANDELTÆRTE**  
MED GRÆSKARCREME

# MANDELTÆRTE MED GRÆSKARCREME

## TIL 8 PERSONER

2 æg  
150 g brun farin  
100 g smør  
100 g mandelmel  
100 g fuldkornsrisemel  
1 tsk bagepulver

## GRÆSKARCREME:

400 g græskar, hokkaido eller butternut  
(det svarer ca til ½ græskar)  
4 spsk vand  
75 g flormelis  
2 tsk vaniljesukker  
1 æg

## PYNT:

50 g mørk chokolade



- 1.** Tænd ovnen på 160° C (varmluft). Pisk æg og brun farin til det er luftigt. Smelt smørret og pisk det i. Rør mel og bagepulver i. Hæld dejen i et tærtefad eller en springform foret med bagepapir. Bages 25 min ved 160 grader.
- 2.** Skræl græskarret, fjern kernerne og skær kødet i små tern – jo mindre tern, jo kortere kogetid. Hæld i en kasserolle med vand, flormelis og vaniljesukker, og kog til græskarret er mørt og let kan moses med en gaffel. Det tager ca 20 minutter. Sluk for blusset. Blend græskarret med en stavblender eller mos videre med gafflen. Rør til sidst et sammenpisket æg i græskarmosen.
- 3.** Tag den færdigbagte tærtebund ud af ovnen, fordel græskarcremen på – helt ud til kanten – og bag færdig i 20 minutter.
- 4.** Smelt chokoladen og “tegn” chokoladestriber på tærten med en lille sprøjtepose eller en ske. Lad tærten køle helt af inden servering. Tærten holder sig fint 4-5 dage i køleskabet – og smager rent faktisk endnu bedre dagen efter, når den er køleskabskold.





# PEANUTCOOKIES

# PEANUTCOOKIES

## CA 15 COOKIES

350 g crunchy peanutbutter  
150 g brun farin  
75 g mørk chokolade 70%  
2 æg



- 1.** Tænd ovnen på 175° C (varmluft).
- 2.** Pisk æggene sammen i en røreskål og hæld peanutbutter, brun farin og grofthakket mørk chokolade i. Rør dejen godt igennem, så peanutbutteret bliver jævnt fordelt. Dejen vil begynde at stivne lidt, når den er ved at være rørt helt sammen.
- 3.** Læg bagepapir på en bageplade. Form dejen til kugler på størrelse med golfbolde, og mas dem flade (til ca 1 cm's tykkelse) – brug fx et cookie-stempel, hvis du har et. Ellers virker en paletkniv eller en flad hånd også helt fint.
- 4.** Bag cookies'ene i ca 9 minutter. De bliver ikke gyldne, snarere lidt tørre at se på, når de er færdige. Bag dem hellere for lidt for lidt end lidt for længe. Lad dem køle helt af på en rist – hvis du altså kan holde fingrene fra dem ...



**BROWNIE**  
UDEN SUKKER\*

# BROWNIE

## UDEN SUKKER\*

### CA 12 STYKKER

75 g rapsolie  
150 g mørk chokolade 70%  
100 g hasselnødder  
200 g dadler uden sten  
50 g flydende honning  
100 g mandelmel (eller blendede  
mandler - med skal)  
1 tsk bagepulver  
½ tsk flagesalt  
25 g mørk kakao  
2 æg  
1 lille moset banan (ca 60 g)



- 1.** Tænd ovnen på 175° C (varmluft). Hæld rapsolien i en gryde og varm den lidt op. Hak den mørke chokolade eller knæk den i mindre stykker og tilsæt. Sluk for varmen og lad chokoladen smelte i olien. Hak hasselnødderne groft og rør ca ⅔ af dem i.
- 2.** Blend dadlerne med honning og bland det i chokolademassen. Tilsæt mandelmel, bagepulver, salt og kakao. Saml det hele med æg og moset banan.
- 3.** Hæld dejen i en bradepande (ca 15×25 cm) foret med bagepapir. Drys resten af de hakkede hasselnødder ud over kagen. Bag den i 20 minutter.
- 4.** Giv kagen et lille tryk, når den lige er kommet ud af ovnen. Så bliver den mere tæt og saftig. Brug fx et skærebræt, men pas på - kagen er varm! Lad brownien køle af, før du skærer den ud.

\*Jeg tillader mig at skrive "uden sukker", men retteligt indeholder selv 70% mørk chokolade en sjat sukker. Så i denne brownie har der sneget sig 45 g sukker ind - eller ca 4 g pr stykke.



# FLAPJACKS

# FLAPJACKS

## CA 30 STYKKER

100 g smør  
 100 g rapsolie  
 100 g agavesirup eller alm. lys sirup  
 200 g brun farin  
 3 spsk honning  
 400 g glutenfri havregryn  
 ½ tsk flagesalt

### VARIANT A: TRANEBÆR OG CITRON

Skal af en ½ citron  
 100 g tørrede tranebær

### VARIANT B: PEKANNØDDER OG BLÅBÆR

50 g blåbær (gerne frosne)  
 100 g pekannødder

### VARIANT C: KIRSEBÆR OG VANILJE

100 g kirsebær uden sten  
 1 tsk vaniljesukker

### VARIANT D: INGEFÆR OG MANDLER

1 cm frisk ingefær  
 100 g mandler



1. Tænd ovnen på 150° C (varmluft). Smelt smør, rapsolie, sirup, brun farin og honning i en gryde. Det skal ikke koge, sukkeret skal blot smelte. Tag gryden af og rør havregryn og salt i.
2. **VARIANT A:** Hak tranebærerne groft, riv citronskallen på et fint rivejern, og bland i dejen.  
**VARIANT B:** Hak pekannødderne groft og bland dem i dejen sammen med blåbærerne.  
**VARIANT C:** Udsten kirsebærerne, skær dem i kvarter og bland dem i dejen med vaniljesukkeret.  
**VARIANT D:** Riv frisk ingefær på rivejernet, hak mandlerne groft, og bland i dejen.
3. Hæld dejen i en bageform (størrelse ca 20×25 cm.) foret med bagepapir. Bag dine flapjacks i 30 min.
4. Tag dem ud af bageformen, og lad dem køle helt af på en rist, før du skærer dem i tern. Størrelse efter humør, fx 3×4 cm. Opbevar dine flapjacks i en kagedåse ved stuetemperatur, så holder de sig seje og lækre (i køleskabet bliver de lidt hårdere).

**BEMÆRK:** Mængderne i hver af de fire varianter er til en hel portion flapjacks. Hvis du vil lave flere smage i samme portion dej, skal du tilpasse mængden af ingredienser i varianterne.



**CHOKO-BANANKAGE**

# CHOKO-BANANKAGE

## TIL 8 PERSONER

2 æg  
 300 g sukker  
 2 tsk vaniljesukker  
 2 spsk skyr  
 150 g glutenfri havremel  
 100 g fuldkornsrisemel  
 200 g smør  
 100 g mørk chokolade 70%  
 3 mosedede bananer

## GLASUR:

75 g flormelis  
 2-3 spsk mælk  
 Lidt høvlet mørk chokolade



- 1.** Tænd ovnen på 175° C (varmluft).
- 2.** Slå æggene ud i en stor røreskål. Tilsæt sukker, vaniljesukker og skyr, og pisk det med en elpisker til alt sukkeret er opløst. Vend mel og bagepulver i dejen. Smelt smørret og tilsæt. Smelt ligeledes chokoladen og hæld den i.
- 3.** Mos de tre bananer med en gaffel, til de er næsten helt flydende – der må såmænd gerne være lidt bananstykker tilbage, det giver bare lidt variation i kagens tekstur, når den er bagt. Hæld bananmosen i røreskålen og bland det hele godt sammen.
- 4.** Hæld dejen i en smurt springform, og bag kagen i 50 minutter. Check den med et stegetermometer eller en strikkepind – kerne-temperaturen skal være over 90 grader, og der skal ikke hænge dej på pinden, når du trækker den op fra midten af kagen.
- 5.** Når kagen er kølet helt af, skal toppen dækkes med et lag glasur af flormelis og mælk. Pynt efter humør med høvlet chokolade, tørrede bær eller måske krymmel.





**KARAMELKAGE**  
MED KOKOS

# KARAMELKAGE MED KOKOS

## CA 30 STYKKER

100 g kokosmel  
100 g fuldkornsrismel  
25 g mandelmel  
100 g brun farin  
1 tsk bagepulver  
100 g smør  
2 spsk flydende honning  
1 dåse kondenseret mælk (400 g)

## PYNT:

75 g mørk chokolade 70%  
25 g hvid chokolade



- 1.** Tænd ovnen på 180° C (varmluft).
- 2.** Bland de tørre ingredienser – kokosmel, rismel, mandelmel, brun farin og bagepulver i en røreskål. Smelt smørret og tilsæt det sammen med honningen. Bland det hele godt sammen.
- 3.** Læg bagepapir i en kageform – ca 18×25 cm – og fordel dejen i formen. Tryk dejen godt sammen. Hæld den kondenserede mælk ud over kagen. Mælken fordeler rimelig meget sig selv, men hjælp den gerne helt ud i kanterne. Bag kagen 20 minutter. Kagen er klar, når den kondenserede mælk er blevet til en gylden karameltopping.
- 4.** Hak og smelt den mørke chokolade – evt. i mikrobølgeovn, hvis du har en – ellers over vandbad. Fordel chokoladen på kagen. Hak den hvide chokolade fint, og drys den på. Lad chokoladen stivne, før du skærer kagen i små tern, ca 2×2 cm.



# CHOKOLADEMUFFINS

# CHOKOLADEMUFFINS

## CA 12 MUFFINS

100 g smør  
2 æg  
250 g sukker  
1½ tsk vaniljesukker  
125 g glutenfri havremel  
4 spsk mørk kakao  
½ tsk bagepulver  
1 drys flagesalt

## PYNT:

ca 20 g hvid chokolade  
12 flotte hindbær (eller andre bær, fx blåbær, brombær eller halve jordbær)

1. Tænd ovnen på 200° C (varmluft).
2. Smelt smørret og lad det køle lidt af, men du pisker æg, sukker og vaniljesukker godt og luftigt. Pisk smørret i. Tilsæt mel, kakao, bagepulver og salt. Rør dejen sammen.
3. Sæt papirforme i din muffin-bageform, hvis du har en. Eller sæt dobbelt papirforme direkte på en bageplade. Smør evt. formene med lidt smeltet smør. Fordel dejen i formene. Bag muffins'ene i 15 minutter. Sæt dem til afkøling på en bagerist.
4. Smelt lidt hvid chokolade og sæt en lille top på hver muffin. Anbring forsigtigt et hindbær ovenpå.





**MAJSPANDEKAGER**  
MED KARDEMOMME

# MAJSPANDEKAGER MED KARDEMOMME

## 10-12 PANDEKAGER

2 æg  
3 dl minimælk  
100 g majs mel  
1 tsk vaniljesukker  
2-3 tsk kardemomme (efter smag)  
1 knsp flagesalt

- 1.** Slå æggene ud i en røreskål. Tilsæt mælken og pisk det godt sammen.
- 2.** Tilsæt majs mel, vaniljesukker, masser af kardemomme og en knivspids salt. Pisk dejen godt sammen, dæk til med låg eller plastfolie og sæt den på køl et kvarters tid eller mere.
- 3.** Efter trækketiden skal dejen piskes op igen, så melet er jævnt fordelt. Det kan også være nødvendigt at piske lidt undervejs i bagningen, da majsmelet gerne synker til bunds.
- 4.** Steg pandekagerne på en varm pande med lidt smør eller flydende fedtstof. Server dem lune med syltetøj og lidt sukker – eller hvad du nu foretrækker.





**GATEAU À LA MARCEL**

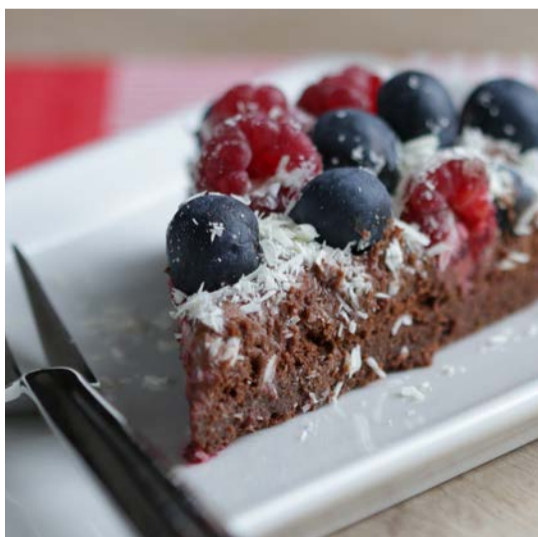
# GATEAU À LA MARCEL

## TIL 8 PERSONER

200 g søde kartofler  
 4 pasteuriserede æggeblommer  
 50 g sukker  
 200 g mørk chokolade 65-70%  
 50 g smør  
 4 pasteuriserede æggehvider  
 50 g sukker

## PYNT, FX:

Friske bær  
 Høvlet hvid chokolade



1. Bag først de søde kartofler med skrællen på i 35-40 minutter ved 200° C (varmluft) til de føles bløde. Lad dem køle af og fjern derefter skrællen. Mos det orange kød fint med en gaffel.
2. Pisk æggeblommer med sukker i en skål til en luftig æggesnaps. Pisk æggehvider stive i en anden skål og tilsæt sukkeret lidt ad gangen, så du får en lækker marengs.
3. Smelt chokoladen sammen med smørret i mikrobølgeovn eller over vandbad. Rør den søde kartoffel i. Rør de piskede æggeblommer i og vend til sidst de piskede æggehvider i, så du får en luftig chokolademousse (det er lettest, hvis du først rører ca 1/3 af æggehviderne i og derefter vender resten forsigtigt i).
4. Smør en springform (ca 24 cm i diameter) med lidt smør og hæld halvdelen af chokolademoussen i. Bag den i 25 minutter ved 175° C (varmluft).
5. Lad kagen køle helt af – sæt den evt nogle minutter i fryseren. Fordel så resten af moussen på i et jævnt lag. Dæk kagen med husholdningsfilm og sæt den på køl i mindst 3-4 timer – eller gerne natten over.
6. Pynt med fx friske bær og høvlet chokolade. Gateau a la Marcel holder sig fint 4-5 dage på køl.



**NEMME GLUTENFRI KAGER**

af Simon Weisdorf

© CookingClub  
Hellerup Cooking, 2018  
1. ebogs-udgave  
ISBN 978-87-970537-0-6

Denne e-bog er ophavsretligt materiale og er beskyttet af lov om ophavsret. Kopiering til andet end personligt brug må kun foregå efter aftale med forlag og forfatter.



CookingClub  
c/o Hellerup Cooking  
Højsgårds Allé 26, 2900 Hellerup

[www.cookingclub.dk](http://www.cookingclub.dk)

