

FIKA MED MIKAELA

BAKA UTAN MJÖLK, ÄGG OCH NÖTTER

TEXT: MIKAELA ODEMYR

FOTO: LISA ODEMYR



Lindskog & Ullén Förlag
www.lindskogforlag.se
Stockholm 2020

© Text: Mikaela Odemyr 2020
© Foto: Lisa Odemyr 2020
© Foto: Thomas Odemyr 2020 (s. 5, 6)
Omslag: Lennart Lindskog
Grafisk form: Lennart Lindskog
Första upplagan, första tryckningen
Tryckt i Riga 2020

ISBN 978-91-85311-88-0

INNEHÅLL

FÖRORD	4
HUR MAN KAN TÄNKA NÄR MAN BAKAR	7
VETEBRÖD	8
MJUKA KAKOR	26
SMÅKAKOR	40
GODIS & EFTERRÄTTER	66
RECEPTREGISTER	90

FÖRORD

Idén till den här boken kom till i samband med att en av mina döttrar drabbades av ytterligare en sjukdom, förutom de allergier hon fick då hon var barn. I samband med detta kände vi att vi tillsammans ville göra något som kunde få oss att fokusera på något roligt och positivt.

Bakning har alltid varit en avkoppling för mig, och att göra om eller experimentera med recept har alltid varit en utmaning. Eftersom mina barn tidigt blev allergiska mot mjölk, ägg och nötter blev det en utmaning för mig att göra recept till bakverk som inte innehöll dessa ingredienser. I början tyckte jag det var svårt att få till recepten, men efter ett tag, när jag kommit på knepen, blev det ganska lätt – och väldigt gott.

Alla recepten i boken är gjorda eller omgjorda av mig, och alla fotografier är tagna av min dotter Lisa. Hon har även provsmakat alla bakverken tillsammans med familj och vänner.

Det har varit ett långt och mödosamt arbete att få ihop alla recepten till boken. Recept har bytts ut, bilder har tagits om och många bakverk har passerat genom våra magar innan vi känt oss nöjda. Men nu är bakverken, bilderna och boken äntligen här.

Att fika tillsammans med min familj och mina vänner är något som alltid varit viktigt för mig, och att det då finns något gott på bordet även för den som är allergisk. Att fika är en sinnenas upplevelse av smak och doft, och att få sätta tänderna i något smaskigt även om man är allergisk tycker jag är en självklarhet.

Under årens lopp har mina barn bjudit hem åtskilliga vänner på fika, och nästan alltid har vännerna överraskats av hur goda våra bakverk är. Med denna bok vill vi även ge andra möjligheten och glädjen att baka gott för alla – även för de som inte tål mjölk, ägg och nötter.

Järved den 14 augusti 2020

Mikaela Odemyr





HUR MAN KAN TÄNKA NÄR MAN BAKAR

MJÖLKFRITT

I de traditionella recept där mjölk ingår går det ofta bra att byta ut mjölken mot vatten. Vill man ha lite fylligare smak kan man byta ut vattnet mot till exempel havredryck eller rismjölk. Det finns även sojabaserade ersättningar till mjölk. När det gäller smör, som innehåller både mjölkprotein och laktos, har jag i recepten ersatt detta med mjölkfritt margarin.

ÄGGFRITT

Att baka utan ägg är ofta lite knepigare än att baka med. Jag brukar emellertid säga att en tesked bakpulver ersätter ett ägg och sedan tillsätta lite extra vätska för att det inte ska bli för torrt. Det finns även äggersättningspulver att köpa som fungerar utmärkt, men det kan ibland vara svårt att få tag i.

NÖTFRITT

Nötter brukar jag ersätta med rostade havregryn eller olika sorters frön. Havregrynen eller fröerna torrostas då i en stekpanna innan de tillsätts. Man bör emellertid vara medveten om att vissa fröer kan utlösa allergiska reaktioner. Det är därför viktigt att du frågar den du ska bjuda om han eller hon tål de frön du använt. När det gäller choklad utan nötter ska man vara medveten om att chokladen ändå kan innehålla spår av nötter. Det är därför viktigt att läsa innehållsförteckningen på chokladen innan du använder den.

DEN VIKTIGA INNEHÅLLSFÖRTECKNINGEN

Läs alltid innehållsförteckningen för de produkter du ska använda när du bakar. Tänk även på att vissa tillverkare kan ändra på innehållet i en produkt. Det är därför viktigt att läsa innehållsförteckningen för produkten vid just det tillfälle då du ska använda produkten.

ATT PRÖVA SIG FRAM

När det gäller att utesluta vissa ingredienser på grund av allergi eller intolerans och ersätta dessa med andra är det bara fantasin som sätter gränser. Under alla år som jag bakat till mina allergiska barn har jag prövat mig fram. Ibland har jag lyckats och ibland inte, men till slut har jag nästan alltid kommit fram till ett recept som fungerar och fått fram en kaka som barnen kunnat äta med glädje.



VETEBRÖD

BLÅBÄRSKAKOR

Det här är nog en av min mans absoluta favoriter. Känslan när man kommer hem från skogen och har plockat blåbär och sedan ställer sig och gör de här kakorna är underbar. Kakorna går självfallet att baka året om, men för oss är det lite av en tradition att göra dem precis när blåbären mognat.

INGREDIENSER (8 KAKOR)

Bröddeg:

- 75 g mjölkfritt margarin
- 2 dl vätska (havredryck, rismjölks eller vatten)
- 25 g jäst (för söta degar)
- ½ dl strösocker
- 1 krm salt
- 1 ½ tsk stött kardemumma
- 6 dl vetemjöl

Fyllning:

- 250 g blåbär (frysta eller färska)
- 1 dl strösocker
- 1 msk potatismjöl (om bären är vattniga)

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 225 °C.
2. Smält margarinet i en kastrull. Tillsätt vätskan och värm till 37 °C.
3. Smula ner jästen i en bunke. Häll över den ljumma vätskan och rör om tills jästen löst sig. Tillsätt socker, salt och kardemumma och blanda väl.
4. Häll i lite mjöl i taget i bunken och arbeta ihop degen i 5 minuter i maskin eller 10 minuter för hand. Om degen är för lös, öka mängden mjöl. Låt degen jäsa under bakduk i 30 minuter.
5. Knåda degen och dela den i 8 lika stora delar och kavla ut varje del till en tjock rundel.
6. Blanda blåbären med sockret. Tillsätt 1 msk potatismjöl om bären är vattniga.
7. Fördela blåbären mitt i varje kaka. Vik upp kanterna, men se till att bären inte täcks. Lägg kakorna på en plåt med bakplåtspapper. Låt jäsa i ytterligare 30 minuter.
8. Grädda kakorna i ca 12 minuter mitt i ugnen tills degen fått en fin gyllenbrun färg. Låt svalna på galler.



HALLONBULLAR MED VANILJKRÄM

Marsankrämen och de syrliga hallonen gör de här bullarna verkligen goda, och de är dessutom inte speciellt svåra att göra. Bullarna är lättare att baka med färska hallon, men går även att baka med frysta, fast man får då se till att hallonen inte är för vattniga.

INGREDIENSER (CA 20 BULLAR)

Bröddeg:

- 2 dl vätska (havredryck, ris mjölk eller vatten)
- 75 g mjölkfritt margarin
- ½ dl strösocker
- 25 g jäst (för söta degar)
- 8 dl vetemjöl

Fyllning:

- 2 dl havregrädde
- 2 msk Marsanpulver (kontrollera innehållsförteckningen att Marsanpulvret är mjölkfritt)
- 3 msk strösocker
- Ca 40 hallon (helst färska, men även frysta går bra)

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 225 °C.
2. Värm vätskan till 37 °C i en kastrull och rör ihop margarinet och sockret i en bunke.
3. Smula ner jästen i en ny bunke. Häll över den ljumma vätskan och rör om tills jästen löst sig. Tillsätt margarinet och sockret och hälften av mjölet. Arbeta successivt in resten av mjölet.
4. Låt jäsa i 30 minuter under bakduk.
5. Lägg degen på ett mjölat bord och knåda snabbt ihop den. Kavla ut degen så att den blir ca 1 cm tjock och tag ut rundlar som är ca 8–10 cm i diameter.
6. Gör fyllningen. Följ anvisningarna på förpackningen till Marsanpulvret, men byt ut mjölken mot havregrädde.
7. Lägg en klick Marsankräm på varje rundel och toppa med två hallon. Nyp ihop rundlarna och lägg den ihopnypna sidan nedåt i en bullform. Låt jäsa i 20 minuter.
8. Grädda bullarna i ca 8 minuter mitt i ugnen. Låt svalna på galler.



KANELBULLAR

Ända sedan jag var liten har kanelbullar varit min absoluta favorit på fikafatet. Min mormor gjorde de mest gudomliga kanelbullar, och receptet är samma som hennes, men utan ägg och mjölk. När du bakar bullarna kan du välja att rulla ihop degen eller göra snurror. För mig är det dagsformen som avgör vilken variant jag väljer.

INGREDIENSER (CA 40 BULLAR)

Bröddeg:

- 150 g mjölkfritt margarin
- 5 dl vätska (havredryck, rismjök eller vatten)
- 1 dl strösocker
- ½ tsk salt
- 1 msk stött kardemumma
- 50 g jäst (för söta degar)
- 15 dl vetemjöl
- 1 tsk bakpulver

Fyllning:

- 150 g mjölkfritt margarin (rumstempererat)
- 1 dl strösocker
- 2 msk malen kanel

Pensling och garnering:

- 1 dl strösocker för sockerlag (valfritt)
- Pärlosocker

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 225 °C.
2. Smält margarinet i en kastrull. Tillsätt vätska, socker, salt och kardemumma och värm till 37 °C.
3. Smula ner jästen i en bunke. Häll över den ljumma vätskan och rör om tills jästen löst sig. Tillsätt bakpulvret och det mesta av mjölet och arbeta ihop till en smidig deg. Resten av mjölet sparas till utbakningen. Låt jäsa i 45 minuter.
4. Lägg degen på ett mjölat bord och arbeta ihop den. Kavla ut degen, smöra den och strö över socker och kanel. Rulla därefter ihop degen till en längd, skär den i skivor och lägg skivorna i bullformar. Vill du ha snurror kan du kavla ut degen till en stor rektangel som du smörar och strör socker och kanel på. Gör därefter ett treslag och skär degen i 2 cm breda remsor. Skär remsorna på mitten, men inte hela vägen upp. Tvinna och snurra ihop. Låt jäsa under bakduk i 35 minuter.
5. Pensla bullarna med vatten och strö på pärlsocker. Vill du att bullarna ska bli glansigare och hålla längre kan du pensla dem med sockerlag (1 dl socker och 1 dl vatten som kokas upp).
6. Grädda mitt i ugnen i ca 8 minuter tills bullarna fått fin färg.

