**Frokostbrød – glutenfri - oppskrift**

50 g gjær

 5 dl vann

 2 ss husk

 1 ½ ts karve

 ½ ts salt

 ½ dl olje

 8 dl glutenfri melblanding (4 dl grovt mel og 4 dl lyst mel)

Tilberedning

Smul gjæren i bakebollen. Varm vannet til fingervarmt, og hell det over gjæren. Rør til den er oppløst. Tilsett husk, karve og salt. Rør om og la husken svelle i ca 10 minutter.

Bland i olje og mesteparten av det glutenfrie melet. Arbeid deigen riktig kraftig, helst i maskin. Deigen skal være ganske klissete og vanskelig å håndtere når den er ferdig. Da blir det ferdige brødet saftig og får god konsistens.

Flytt deigen over i en stor sprøytepose. Steng den store åpningen og trykk deigen ut i jevnstore boller på et bakepapir på en ovnsplate. Man kan også forme deigbollene ved hjelp av to spiseskjeer. Strø først 1 ss melblanding over deigen, så klisser den ikke så mye.

Strø på rikelig med sesam- eller solsikkefrø. Dekk med bakeduk og hev i ca 1 time. Stek ved 250 C i ca 12-15 minutter. La brødene avkjøles under en bakeduk. Dette brødet holder seg godt uten å smule i 1-3 dager. Kan fryses.