



# Naturligt glutenfri surdegsgrund – recept och schema

*Ca 1 dl naturligt glutenfritt  
mjöl: teff-, durra-, majs-,  
ris/rårismjöl är bra sorter.  
Välj gärna två olika.*

*ca 1 dl ljummet vatten*

*2-4 msk rårivet obesprutat  
äpple eller potatis med skal*

## **Dag 1**

Blanda ihop ingredienserna i en stor glasburk. Konsistensen ska vara som kladdig gröt eller tjock våfelfemet. Anpassa med mer mjöl eller vatten om det behövs. Sätt på locket (ej tätslutande) och ställ burken på en relativt varm plats som håller 21-27°C grader.

## **Dag 2-3**

Tillsätt inget. Rör om en gång om dagen för att påskynda jäsningen. Surdegsstarten ska börja bubbla. Låt stå på samma plats under alla dagarna.

## **Dag 4**

Tillsätt samma mängd mjöl och ljummet vatten som dag 1, rör om väl och täck så att det kommer in luft.

## **Dag 5**

Häll av hälften och tillsätt samma mängd mjöl och ljummet vatten som dag 1, rör om väl och täck så att det kommer in luft, låt stå.

## **Dag 6**

Nu kan du baka med din surdegsgrund. Använd så mycket du behöver och häll sedan av och mata enligt dag 5 och ställ i kylskåp.

## **1 gg i veckan i kylskåp**

Mata din surdegsgrund enligt dag 5; d.v.s. häll av så att ca 1-2 dl surdegsgrund återstår och mata.

## **Innan du ska baka**

När du ska använda din surdeg efter att den stått i kylskåp – ta fram, häll av, mata enl. dag 5 och låt den bubbla upp i varm rumstemperatur. Använd efter 16-24 timmar.

## Checklista/felsökning

Har du svårt att lyckas med din surdegsggrund eller testar du att göra surdeg för allra första gången? Följ stegen i den här checklistan för att undvika att surdegsggrunden börjar mögla eller fel sorts bakterier får fäste. Att fel sorts bakterier börjat växa märker man bl.a. på att surdegen inte jäser upp och börjar lukta surt och fränt, nästan som ättika.

1. Använd en stor glasburk som rymmer uppåt 5 dl. Dels för att surdegsggrunden ska ha utrymme att bubbla upp men det ger även ökat skydd med större avstånd till kanten.
2. Eftersom att man vill att rätt sorts bakterier ska börja växa i surdegen så är naturlig och noggrann rengöring viktig. Använd helst miljövänliga rengöringsmedel och diska med handdiskmedel för att få bort rester av maskindiskmedel. Anledningen är att få bort dåliga bakterier och eventuella kemikalier som kan ta död på de bra bakterierna. Se till att alla måttsatser och skedar osv som du använder också är väl rengjorda.
3. Desinficera gärna burken också genom att skölja ur den invändigt med kokande vatten.
4. Kolla att mjölet du använder är relativt färskt och av bra kvalitet. Surdegsgbakterierna tar näring av mjölet och luften, så att mjölet inte har gått ut eller blivit förorenat av skräp eller matrester är viktigt. Om du vill vara säker, köp nytt mjöl.
5. Använd en extra ingrediens för att kickstarta bakterietillväxten. Vanlig surdeg gör man av bara mjöl och vatten men glutenfri surdeg är känsligare så lite rårivet äpple eller potatis ger bättre förutsättningar. Använd obesprutat och väl sköljt äpple eller potatis med skal.
6. Använd ljummet/fingervarmt vatten och låt burken stå så varmt det går i rumstemperatur (21-27°C) - bredvid spisen, bredvid ett element, ovanför kylan eller liknande.
7. Låt burken ha locket på glänt eller täck burken med papperspåse eller liknande medan den står framme. Det är viktigt att skydda surdegsggrunden ordentligt från smuts, men det är ännu viktigare att den får luft. Det är från luften som bakterierna kommer som gör att surdegsggrunden får och behåller liv. Locket eller papperspåsen skyddar alltså från smuts och partiklar och kanske även stänk av köksrengöringsprodukter som kan göra att fel sorts bakterier får gogrund och börjar växa.
8. När du rör om enligt schemat, gör det i 1-2 minuter så att du får in ordentligt med luft i smeten. Rör bara en gång per dag enligt schemat.