

ELVERMEL INSPIRATION

Hartvig & Engell





Elverbrødet er oprindeligt opfundet af den danske kliniske diætist Birgitte Stilling til behandling af diabetes type 2.

Elverbrødet er en blanding af fibre og protein (loppefrøskaller og ærteprotein).

Elverbrød indeholder forsvindende lidt stivelse og ekstremt mange fibre. Derfor stabiliserer det blodsukkeret og kan ligefrem sænke det.

Ingrediensliste:

Psyllium frøskaller 29,4%
Ærteprotein 22,9%
Hvedeklid 21,8%
Hvedekim 9,4%
Æggehvidepulver
Bagepulver
Yoghurtpulver
Salt

Næringsindhold pr. 100 g:

Kalorie: 290
Fedt: 5 g
Kulhydrat: 14 g
Heraf sukkerarter: 4 g
Kostfibre: 31 g
Protein: 34 g
Salt: 4,9 g



*Opskrifter hentet fra vores bog:
Nøglen til et stabilt blodsukker
Plus 40 Minus 10
Grøn keto
Mere grøn keto*



GRUNDOPSKRIFT

I BRØD ELLER 6-7 BOLLER

- 120 g Elverbrødsmel
- 1 knsp. salt
- 250-300 g iskoldt vand
- 1-2 spsk. koldpresset rapsolie eller ekstra jomfruolivenolie
- evt. smag: tørret krydderier som kanel, kardemomme, timian, kokos, mørk chokolade
- evt. en håndfuld kerner eller hakkede nødder

Tip vedr. bagning:

Se evt. vores film 'Sådan bager du Elverbrød' på
YouTube: [Sådan laver du elverbrød](#)

Tip vedr. opbevaring:

Bør opbevares på køl. Kan fryses.

Du finder Elverbrød hos Guldbageren og Hartvig & Engell.



Du skal veje ingredienserne af på en køkkenvægt, da opskriften kræver, at det bliver helt nøjagtigt.

Bland Elverbrødsmel, salt, krydderier, kerner eller anden smag sammen.

Tilsæt vand og olie, og rør godt i dejen med en ske. Sørg for at røre godt ned i bunden af skålen.

Når dejen begynder at samle sig, tages den op i hænderne. Form dejen til en kugle. Denne proces tager ca. 2 minutter.

Sæt dejkuglen på en bageplade med bagepapir.

Stil ovnen på 200 grader varmluft.

Bag brødet midt i ovnen i 50-60 minutter. Hvis din ovn ikke fordeler varmen ens, vil brødet se skævt ud. Drej da lidt på brødet.

Du kan alternativt bage dejen til boller.

Fordel da dejen i 6 små kugler, og bag dem i ca. 30 minutter.

FORSKELLIGE VARIATIONER AF ELVERBRØD



ELVERBRØD MED OMEGA-3

- 1 portion grundopskrift
- en håndfuld grofthakkede valnødder
- ½ tsk salt
- 65 g vand

Godt til morgenbrød og som madbrød til fx suppe, chili con carne, som burgerbolle til ostebord og som mellemmåltid med fx ost på.

ELVERKANELBRØD MED ABRIKOS OG CASHEVNØDDER

- 1 portion grundopskrift
- ½ tsk kanel
- en håndfuld hakkede cashewnødder
- 5 finthakkede tørrede abrikoser
- 65 g vand

Passer fint til et mellemmåltid med ost på.

Tip:

Du kan også tilsætte ½ tsk kardemomme og lidt revet citronskal.

ELVERBRØD MED SOLTØRREDE TOMATER OG ESTRAGON

- 1 portion grundopskrift
- 6 grofthakkede soltørrede tomater
- 1 tsk tørret estragon
- 65 g vand

Når brødet er formet, drysses det med lidt tørret estragon.

Superlækkert sandwichbrød eller godt til fx suppe.

FORSKELLIGE VARIATIONER AF ELVERBRØD



ELVERSCONES

- 120 g Elverbrødsmel
- 1 knsp. salt
- 210 g iskoldt vand
- 10 g koldpresset rapsolie
- 80 g skyr
- 20 g Sukrin Gold
- 1 tsk kardemomme

Saml dejen med hænderne.

Fordel den i 10 muffinforme

Bag dem nederst i ovnen ved 200 grader (varmluft) i 45 minutter.

Supergode til kaffen med mørk chokolade min. 70 % på, og så et par skiver ost til, hvis du ikke har fået dit protein i løbet af dagen.

SNACKBAR AF ELVERBRØD MED ABRIKOS OG CHOKOLADE

- 1 lille gulerod
- 40 g chokolade 70 %
- 16 abrikoser
- 2 dl Elverbrød-blanding
- 20 g olie
- 3 ½ dl vand
- 50 g cashewnødder, malet til mel i en minihakker
- 50 g grofthakkede cashewnødder
- ½ tsk vaniljepulver
- 100 g skyr
- 2 spsk Sukrin

Riv gulerod, hak chokolade, skær abrikoser i tern, og bland det med resten af ingredienserne.

Ælt dejen godt igennem med hænderne, til dejen hænger sammen.

Lad dejen stå i 5 minutter, så den samler sig lidt.

Form 32 tommelfinger tykke snackbarer, og placer dem på en bageplade med bagepapir.

Sæt dem i en kold ovn, indstil temperaturen til 175 grader (varmluft). Bag barerne i ca. 40 minutter.



ELVERBRØD A LA RUGBRØD

1 BRØD

- 275 g iskoldt vand
- 20 g ekstra jomfruolivenolie
- 120 g Elverbrød melblanding
- 1-2 håndfulde frø og kerner fx hørfrø, sesamfrø eller græskarkerner
- 1 tsk. salt

Tænd ikke for varmen, før du sætter brødet ind i ovnen.

Bland vand og olie i en skål.

Bland melblandingen sammen med frø og salt i en anden skål.

Tilsæt væsken og saml hurtigt dejen med en ske.

Form med det samme dejen til et lille rugbrød.

Drys med chiafrø. Stil ovnen på 200 grader varmluft, når du sætter brødet i ovnen.

Bag brødet i 50 minutter.

Lad brødet køle helt af, før du skærer i det.

Opbevares på køl.

Tip:

Du kan også tilsætte en håndfuld nødder til rugbrødet, fx mandler, pekannødder eller valnødder.





ELVERBRØDSCOOKIES

25 STK.

- 120 g Elverbrødsmel
- 1 tsk. bagepulver
- 200 g vand
- 100 g sukker
- 75 g blødt smør
- 50 g hakkede mandler
- 50 g hakket mørk chokolade, min. 70 %

Tænd ovnen på 225 grader varmluft.

Rør alle ingredienserne sammen.

Fortsæt med at røre, til dejen samler sig helt.

Rul dejen ud til en lang rulle. Der klæber kun lidt til bordpladen. Du kan evt. rulle ud på et spækbræt eller bagepapir.

Skær skiver a 1 cm.

Sæt dem på en plade, og tryk dem flade.

Bag kagerne midt i ovnen 5-10 minutter.

Sluk for ovnen, og lad dem stå i ovnen i ca. 30 minutter.

Tag kagerne ud, og lad dem køle af uden tildækning, så de kan blive sprøde.

Tip

Du kan erstatte mandler og mørk chokolade med andre ingredienser fx kokos, kanel, kerner, hasselnødder m.m.





ELVERBRØDSKNÆKBRØD

14 STK.

- 240 g Elverbrødsmel
- 1 dl hørfrø
- 1-1½ tsk. salt
- 2 store tsk. bagepulver
- 4 dl vand
- 80 g rapsolie

Tip

*Du kan tilsætte krydderier til disse knækbrød
fx kanel eller timian.*



Stil ovnen på 175 g varmluftovn.

Rør først Elvermel, hørfrø, salt og bagepulver sammen i en skål.

Bland derefter vand og olie sammen i en anden skål.

Tilsæt vand og olie til melblandingen.

Rør dejen godt.

Fordel dejen i to portioner.

Rul først den ene del af dejen mellem 2 stykker bagepapir.

Skær kanterne til og skær knækbrødene til firkanter.

Lav samme proces med den anden del af dejen.

Bages i ovnen 35-40 minutter.

Efter 30 minutter kan du med fordel tage knækbrødene ud af ovnen og knække dem fra hinanden. På den måde bliver de bedst helt sprøde. Bag dem derefter færdige.

Sluk for ovnen og lad dem trække 15-25 minutter. Igen for at sikre, at de bliver helt sprøde.



ELVERTÆRTE

4 PORTIONER

- 120 g Elverbrøds mel
- 20 g koldpresset rapsolie
- 220 g vand
- Lidt salt
- 4 æg
- 300 g skinke, i strimler eller tern, eller kylling eller laks
- 100 g babyspinat, finthakket
- 200 g hytteost
- 50 g piskefløde 38 %
- 50 g revet ost 45+/25 %
- Salt og peber

Spis 200 g grundsalat til eller 200 g snackgrønt pr. person.



Stil ovnen på 200 grader varmluft.

Bland mel, rapsolie, vand og salt.

Saml dejen, og rul den ud mellem 2 stykker bagepapir, så den passer til et tærtefad på 30 cm i diameter. Fjern det øverste bagepapir, og prik med en gaffel fordelt ud over bunden.

Forbag dejen ved 200 grader varmluft i 10-12 minutter. Hold øje med bunden, så den ikke får for meget.

Tag bunden ud.

Stil ovnen på 175 grader.

Bland æg, skinke, babyspinat, hytteost og fløde.

Fordel massen ud over tærtebunden.

Kom revet ost ovenpå.

Bag tærten i ovnen på 175 grader varmluft i 45-60 minutter.

Hvis tærten bliver for mørk i overfladen, kan du skrue ned for varmen det sidste kvarter.

ELVERPIZZA MARGHERITA

2 PORTIONER

- 120 g Elverbrød melblanding
- 20 g koldpresset rapsolie eller ekstra jomfruolivenolie
- 220 g iskoldt vand
- ½ tsk. salt
- 50 g tomatpuré
- 120 g mozzarella, skåret i skiver
- 80 g cherrytomater, delt i halve
- Lidt tørret oregano
- Lidt groft salt
- 40 g parmesan, fintrevet
- 20 g pesto
- 300–400 g grønt som tilbehør fx grønt i stave eller fintsnittet spidskål

Stil ovnen på 200 grader varmluft.

Bland elverbrødsmel, olie, vand og salt.

Saml dejen hurtigt, og rul den med det samme ud mellem 2 stykker bagepapir.

Fjern det øverste bagepapir, og prik dejen med en gaffel.

Forbag dejen ved 200 grader varmluft i 10 minutter.

Tag bunden ud, og lad den køle af.

Fordel tomatpure, mozzarella i skiver, halve cherrytomater og tørret oregano ud over pizzaen. Drys med lidt groft salt.

Bag den i ovnen ved 180 grader varmluft i ca. 15 minutter.

Server pizzaen med parmesan, pesto samt fintsnittet kål eller grønt i stave.

Tip

Kom evt. 100 g bresaola på pizzaen lige inden servering sammen med pesto og parmesan.

