

Sådan får du fuldkorn nok

Her kan du se tre forskellige eksempler på, hvordan du får fuldkorn nok i løbet af din dag.



Eksempel 1

2 dl havregryn til morgenmad. Og 1 skive rugbrød i løbet af dagen.



Eksempel 2

1 dl mysligrød og 1 fuldkornsbolle til morgenmad. 1 fuldkornsbolle til frokost. Samt 2 stykker fuldkornsknækbrød som mellemmåltid.



Eksempel 3

1 skive rugbrød og 1 stykke fuldkornsknækbrød til morgenmad. 1 skive rugbrød til frokost. Og 1 portion fuldkornspasta til aftensmad.



Opskrift til 1 brød og 14 boller

Brød og boller med fuldkorn

INGREDIENSER

Del 1

150 g valsede rugkerner
2,5 dl kogende vand

Del 2

50 g gær
2 tsk. salt
3 spsk. sukker
5 spsk. olie
1 dl mælk
400 g hvedemel
450 g fuldkorns grahamsmel
2 dl vand

SÅDAN GØR DU

Kog de valsede kerner i ca. 2 min.
Lad det afkøle til stuetemperatur

Gæren opløses i vandet, tilsæt de kogte kerner. Kom de øvrige ingredienser i, og ælt dejen godt igennem. Lad dejen hæve, lunt og tildækket i ca. 45 min.

Slå dejen ned, vej en klump på 650 g og form et franskbrød, resten deles i 14 stk. og formes til boller. Drys evt. brødet med lidt mel.

Lad det efterhæve, lunt og tildækket i ca. 30 min.

BAGETID

Brug en 200 grader forvarmet ovn:
Brød 30-35 min.
Boller 18-20 min.
Velbekomme!

Recommenderet Cph.

“Endelig et logo, der er lige til at spise



Læs mere på www.fuldkorn.dk

HJERTEFORENINGEN

Foreningen af Kliniske Diætister



Kræftens Bekæmpelse

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarerstyrelsen



diabetes foreningen



Vælg fuldkorn først

– gå efter fuldkornslogoet

Vælg fuldkorn først - både morgen, middag og aften. Så kort kan budskabet fortælles. Men der er mange, der ikke kender hele historien om fuldkorn.

Du kan fx sagtens få lyst brød med fuldkorn. Og du kan også nemt få fuldkornsbrød uden hele kerner. Fuldkorn kan nemlig være malet til mel.

Det vigtigste er, at hele kornet er brugt. Og det nemmeste for dig er at kigge efter det orange fuldkornslogo, når du vil vælge fuldkorn først. Så er du garanteret et sundt produkt med god smag og masser af fuldkorn.



“ Fuldkorn hjælper til et sundere liv

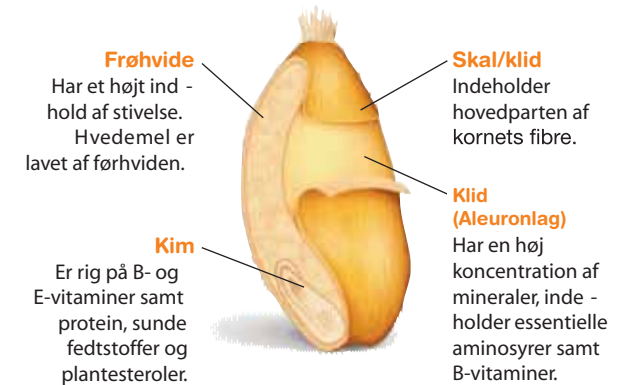
“ Fuldkorn er god smag

“ Fuldkorn er en del af de 8 kostråd

“ Det er nemt at vælge fuldkorn først

Hvad er fuldkorn?

Fuldkorn kan både være hele og forarbejdede kerner - for eksempel knækkede, skårne eller malet til fuldkornsmel. Det vigtigste er, at alle dele af kornet er taget med - også skaldele og kim. Det er nemlig her, at de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder.



Hvor finder du fuldkorn?

Fuldkorn findes i mange produkter, fx i rugbrød og havregryn. Men også lysere brød, knækbrød, brune ris, fuldkornspasta, mysli og andre morgenmadsprodukter kan være gode kilder til fuldkorn.

