



Fastelavnsboller

2022-02-11 07:00 CET

Drys lidt fuldkorn udover din fastelavn

Fastelavn nærmer sig og med disse lækre og smagfulde fastelavnsboller med fuldkorn er du sikret den perfekte afslutning på tøndeslagning for både prinsesser og cowboys. Fuldkornspartnerskabet har netop udviklet en ny opskrift på gammeldags fastelavnsboller i anledning af Fastelavn den 27. februar. 41 procent af danskerne vil spise mere fuldkorn, hvis fuldkorn blev en naturlig del af flere produkter – det viser en ny Megafon undersøgelse foretaget for Fuldkornspartnerskabet.

”Fastelavnsboller er en populær spise og salget af dem har været i gang siden januar. Vi tilbyder en variant med ca. 20% fuldkornshvedemel, som du

selv kan bage med den dejlige bløde konsistens vi kender fra fastelavnsboller og med creme og glasur” fortæller Rikke Iben Neess, kampagneleder for Fuldkornspartnerskabet.

Vi er gode til at flette fuldkorn ind i hverdagen

Danskernes forbrug af fuldkorn er i fremgang, og for de fleste er fuldkorn blevet en naturlig del af hverdagen. For 4 ud af 5 danskere er fuldkorn allerede en integreret del af deres fødevareindtag. Det viser en ny forbrugerundersøgelse fra Megafon – foretaget for Fuldkornspartnerskabet. Ifølge undersøgelsen angiver hver fjerde dansker (24 procent), at de spiser mere fuldkorn i dag end for 2 år siden og 41 procent vil spise mere fuldkorn, hvis fuldkorn blev en naturlig del af flere produkter. I dag findes der næsten 1.000 produkter med det orange fuldkornslogo.

Fuldkorn kan også indgå i de søde sager

”Mange af os spiser lidt af det søde en gang i mellem, så hvorfor ikke bage vores favoritter med fuldkornsmel?– det giver både smag og tekstur til bagværket. Vores råd i Fuldkornspartnerskabet, er at du sagtens kan kaste dig ud i at erstatte 5-20% af melet i den opskrift du bager med fuldkornsmel” siger Rikke Iben Neess, kampagneleder for Fuldkornspartnerskabet. Der er mange traditioner forbundet med fastelavn og både sange og lege hører til den festlige dag. En af de mest klassiske lege er bid til bolle, og hvorfor ikke sætte lidt ekstra bid i, med en smule fuldkorn i bollen.

Opskrift på fastelavnsboller

Opskriften lever ikke op til fuldkornslogoet

Ingredienser

Dejen

- 2 dl. mælk
- 20 g gær
- 50 g smør
- 3 spsk. sukker
- ½ tsk. salt

- 325-350 g hvedemel
- 100 g fuldkornshvedemel (speltmel eller hvid hvedemel)
- 1 æg

Fyld

- 2 dl. mælk
- 2 æggeblommer
- 2 spsk. sukker
- 1,5 spsk. maizena
- 1 tsk vaniljesukker
- hindbærmarmelade, chokolade eller æbletern

Glasur /pynt

- 1 bæger pasteuriseret æggehvide
- Flormelis
- kakaopulver eller frugtfarve

Sådan gør du

Creme

Mælk, æg, sukker, maizena og vaniljesukkeret kommes i en gryde og piskes godt sammen. Bring nu stille væsken op til kogepunktet under konstant omrøring, indtil cremen er tyknet. Når cremen har kogt igennem i et lille minut slukkes for varmen og gryden tages af blusset. Hæld cremen i en skål og læg et låg på. Sæt cremen på køl, indtil den skal bruges.

Dejen

Mælk og smør kommes i en gryde og der tændes ved svag varme. Rør rundt indtil smørret er smeltet. Blandingen må ikke bliver for varm. Det skal kun være lunken. Mælk og smør blandingen hældes i en røreskål. Lad det køle nogle minutter, hvis det er blevet for varmt. Ægget røres i og derefter gæren. Nu tilsættes sukker, salt og de to typer mel, og det hele røres sammen. Dejen æltes til den bliver glat og smidig, det tager ca. 8-10 min. på en røremaskine. Mængden af mel kan variere og der kan evt. tilsættes en smule

mere, men dejen må hellere være lidt for våd end for tør. Dejen sættes til at hæve 45 min - 1 time et lunt sted eller til den er vokset til dobbelt størrelse med et låg over skålen.

Formning og bagning

Tag den færdigt hævede dej ud på et let meldrysset bord og del den i 10 lige store stykker. Hvis du vil have dem lige store kan du veje dejen. Nu rulles hvert stykke ud til en kvadratisk flade. Derefter lægges 1 tsk. hindbær syltetøj og 1 spsk. creme på midten af hvert stykke. Fold hjørnerne af hvert stykke op og klem kanterne sammen, så de lukker tæt. Bollerne lægges på en bageplade med bagepapir med samlingerne nedad. Når alle bollerne er samlet lægges et klæde over. Bollerne skal nu efterhæve 30 min. mens ovnen tændes på 200° varmluft. Inden bagning pensles bollerne forsigtigt med sammenpisket æg. Bollerne bages midt i ovnen i ca. 8-10 min. til de er gyldne.

Glasur

Et bæger pasteuriseret æggehvider røres op med flormelis til en ønsket konsistens. Vil man have chokoladeglasur erstattes noget af flormelissen med kakaopulver. Bollerne pyntes med glasur og evt. andet pynt.

Fakta om Megafon Forbrugerundersøgelsen

Baggrund og formål med undersøgelsen

Fuldkornspartnerskabet har med denne undersøgelse ønsket at afdække danskernes indkøbs- og madvaner, samt kendskab og holdning til fuldkorn og fuldkornslogoet. Undersøgelsen er en opfølgning på en lignende undersøgelse gennemført af MEGAFON A/S i 2019.

Gennemførelse

Undersøgelsen blev gennemført i perioden d. 22. september til d. 5. oktober 2021.

Undersøgelsen er gennemført som en kombineret internet- og

telefonundersøgelse med medlemmer af MEGAFON-panelet samt tilfældigt udvalgte borgere i Danmark.

Til undersøgelsen er der gennemført 1.009 interview. Af disse stammer 866 interview fra internettet og de resterende 143 fra telefoninterview. For en undersøgelse af denne art er 1000 interview et passende antal interview til at give tilstrækkelig statistisk sikkerhed for de opnåede resultater.

Målgruppe

Målgruppen for undersøgelsen er et repræsentativt udsnit af danskere i alderen 18 år og derover.

Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Bag Fuldkornspartnerskabet står Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødevarer virksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36