



Fuldkornssnobrød

2025-06-18 08:57 CEST

Fejr Sankt Hans med fuldkornssnobrød ved bålet

Sankt Hans aften nærmer sig, og det er igen tid til at samles om bålet og nyde den hyggelige tradition med at lave snobrød. Vejrudsigten lover godt vejr, så tænd op i bålfadet, vi skal have snobrød med fuldkorn!

Det officielle Kostråd anbefaler at spise 90 gram fuldkorn om dagen. Fuldkorn kan være både rug, hvede, byg, havre, spelt, ris (brune, sorte og røde), hirse, tørret majs og durra/sorghum. Fuldkorn betyder, at hele kornet er med - også kimen og skaldene hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler

sidder.

"Der er mange muligheder for at få lidt mere fuldkorn ind i kosten, og de lune sommeraftener, vi går i møde nu, er en god anledning af lave fuldkornssnobrød,. Det er jo en hyggelig aktivitet, som både børn og vi voksne nyder" siger Rikke Iben Neess, kampagneleder for Fuldkornspartnerskabet.

Fuldkornspartnerskabet består af Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, Fødevarestyrelsen og en række fødevarevirksomheder og detailhandelskæder.

Opskriften er enkel og kræver kun få ingredienser. Så er du klar til at sno dejen om en pind og bage den over bålet, så prøv denne opskrift og få et sprødt og velmagende snobrød:

Ingredienser

- 25 g gær
- 4,5 dl minimælk
- 50 g smør
- 300 g hvedemel
- 500 g fuldkornshvedemel
- 1 spsk sukker
- ½ tsk salt

Sådan gør du

- Smørret smeltes i en gryde forsigtigt. Tilsæt mælk i gryden. Det skal kun være lunkent.
 - De 2 typer mel, sukker og salt blandes i en skål og mælke-smør blandingen tilsættes. Dejen æltes til den bliver glat og smidig. Det tager ca. 10 min i røremaskine og lidt længere hvis der æltes i hånden.
 - Skålen dækkes med et fugtigt klæde og den stilles til hævnning i ca. en time, eller til ca. dobbelt størrelse.
 - Del dejen i ønskede antal portioner og sno dejen på pinde. Snobrødene bages over gløderne fra et bål eller grill. Når brødene lyder hule og har fået en gylden farve er de færdige.
-

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 fødevarevirksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36