



2015-05-01 11:20 CEST

Fuldkornshveder

Ingredienser til 16 stk.

3 dl vand

3 dl mælk

20 g gær

2 stk æg

50 g sukker

1 tsk. kardemomme

ca. 525 g hvedemel

ca. 525 g hvid hvedemel

10 g salt

50 g blødt smør

Fremgangsmåde

Opløs gæren i en lille sjat vand. Tilsæt dernæst det resterende vand, mælk, æg, sukker og kardemomme og blandt det godt. Tilsæt så salt, smør, 500 g hvedemel og 500 g hvid hvedemel.

Rør ingredienserne sammen og ælt dejen i 6 minutter på køkkenbordet.

Tilsæt det sidste mel, hvis det er nødvendigt for at få en elastisk og smidig dej. Kom dejen tilbage i skålen og lad den hæve tildækket i 2 timer et lunt sted.

Vend dejen ud på et meldrysset bord. Rul dejen til en pølse og del den i 16 lige store stykker.

Form stykkerne til boller og placér dem med 3 cm mellemrum på en bageplade beklædt med bagepapir.

Lad bollerne hæve tildækket i 2 timer et lunt sted.

Bag hvederne ved 220 grader i 12-14 minutter.

Afkøl dem på en bagerist.

Tip

Mangler du et lunt sted til at hæve dit brød, kan du tænde lampen i din ovn inden du går i gang med at lave dejen. Den vil skabe nok varme til at gøre ovnen lun.

Ønsker du en blød skorpe på dine hveder, så dæk dem med et viskestykke, mens de køler af.

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