



Hveder med et lille drys fuldkornsmel

2022-05-09 10:10 CEST

Hveder med et lille drys fuldkorn

Der findes ikke noget bedre end en ristet hvedeknop med smør torsdag aften før St. Bededag. Hvederne er allerede at finde i både supermarkeder og hos bageren - men du kan også selv kaste dig ud i at bage hveder til St. Bededag.

Fuldkornspartnerskabet tilbyder to forskellige opskrifter på sprøde hveder med kardemomme. Den ene opskrift er med et lille drys fuldkornsmel og den anden opskrift giver rustikke smagfulde hveder, hvor halvdelen af melet er fuldkornsmel.

Fuldkorn betyder, at hele kornet er med også kimen og skaldelene, hvor de

fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder. I gamle dage bagte man altid med hele det formalede korn. Fuldkornet kan nemlig være malet til fint mel - for eksempel fuldkornshvedemel, der er perfekt til at bage hveder med.

Bag Fuldkornspartnerskabet står Fødevestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødevarer virksomheder, der alle arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

"Vi har sammen udviklet det orange fuldkornslogo, og når det er på et produkt, har det et højt fuldkornsindhold og lever samtidig op til Nøglehullets lave kriterier til fedt, salt og sukker. Samtidig vil vi gerne opfordre til, at man bager med fuldkornsmel i alt muligt bagværk og det kan man nemt gøre i forbindelse med St. Bededag" siger Rikke Iben Neess, kampagneleder for Fuldkornspartnerskabet. Kornprodukter er desuden blandt de mest klimavenlige fødevarer.

Klar parat bag

Hveder med et lille drys fuldkorn

Ingredienser

- ☒ 3 dl koldt vand
- ☒ 3 dl mælk
- ☒ 30 g gær
- ☒ 2 æg
- ☒ 50 g sukker
- ☒ 1 tsk kardemomme
- ☒ 850 g hvedemel
- ☒ 150 g fuldkornslogomærket hvedemel (F.eks. hvid hvede, spelt eller ølandshvede)
- ☒ 10 g salt
- ☒ 50 g blødt smør

Sådan gør du

Vand og mælk kommes i en gryde og luges forsigtigt op til det bliver fingervarmt.

Vand og mælk kommes derefter i en skål og gæren tilsættes og røres ud.

Tilsæt dernæst æg, kardemomme og sukker og bland det sammen.
Nu tilsættes mel og salt og dejen røres godt sammen.
Når dejen er rørt sammen tilsættes det bløde smør i små stykker, og dejen røres til smørret er æltet godt ind i dejen og den er blank og elastisk.
Dejen skal nu hæve til ca. dobbelt størrelse. Det tager ca 1½-2 timer.
Når dejen er hævet færdig vippes den ud på et meldrysset bord, hvorefter den deles i 16 stykker.
Hver bolle formes og sættes på en bageplade med bagepapir med ca. 3 cm mellemrum.
Dæk bollerne til og lad dem hæve i ca. 1 time.
30 min. inden bollerne er færdige med at hæve tændes for ovnen på 220 grader alm ovn.
Bollerne bages i midt i ovnen i ca. 12-14 min, eller til de lyder hule når du banker under dem.
Afkøles på en rist.

Rustikke hveder

Ingredienser

☒ 3 dl koldt vand

☒ 3 dl mælk

☒ 30 g gær

☒ 2 æg

☒ 50 g sukker

☒ 1 tsk kardemomme

☒ 520 g hvedemel

☒ 520 g fuldkornslogomærket hvedemel (f.eks. hvid hvede, spelt eller ølandshvede.)

☒ 10 g salt

☒ 50 g blødt smør

Sådan gør du

Vand og mælk kommes i en gryde og lunes forsigtigt op til det bliver fingerlunt.

Vand og mælk kommes derefter i en skål og gæren tilsættes og røres ud.

Tilsæt dernæst æg, kardemomme og sukker og pisk det sammen.

Nu tilsættes mel og salt og dejen røres godt sammen.

Når dejen er rørt sammen tilsættes det bløde smør i små stykker, og dejen røres til smørret er æltet godt ind i dejen og den er blank og elastisk.

Dejen skal nu hæve lunt til dobbelt størrelse. Det tager ca 1½-2 timer.

Når dejen er hævet færdig vippes den ud på et meldrysset bord, hvorefter den

deles i 16 stykker.

Hver bolle formes og sættes på en bageplade med bagepapir med ca. 3 cm mellemrum.

Dæk bollerne til med et let fugtigt hviskestykke og lad dem hæve i ca. 1 time. 30 min inden bollerne er færdige med at hæve tændes for ovnen på 220 grader alm ovn.

Bollerne bages i midt i ovnen i ca. 12-14 min, eller til de lyder hule når du banker under dem.

Afkøles på en rist.

Tip

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