



Snobrød med fuldkorn

2020-06-22 08:40 CEST

Sankte Hans, Sankte Hans! - snobrød i haven

"Sankte Hans, Sankte Hans! - Vi elsker vort land - men ved midsommer mest". Sådan lyder et af versene i Midsommervisen af P.E. Lange-Müller, som hvert år synges ved bål landet over, mens vi glædes over midsommerens komme. Der er ingen tvivl om, at den lyse nat giver gode betingelser for en smuk sommeraften.

I år bliver Sankt Hans markeret på en anden måde end vi plejer, da mange større Sankt Hans-arrangementer desværre er aflyst på grund af corona. Er du

en af dem, der er gået i gang med at planlægge en hyggelig Sankt Hans hjemme i haven? Så har Fuldkornspartnerskabet udviklet en opskrift på snobrød med fuldkornsbrød.

Sprøde og lækre kan de nydes, når vi sidder rundt om 'bålpladsen' i haven med et varmt tæppe om os.

Husk altid at hold øje med offentlige udmeldinger om evt. bålforbud.

God Sankt Hans!

Fuldkornssnobrød

Ingredienser

300 g hvedemel

500 g logomærket hvedemel

2 spsk sukker

1 tsk salt

50 g smør

4,5 dl minimælk

50g gær

Lun mælk og smør i en gryde indtil smørret er smeltet. Lad det køle af indtil det kun er lunkent og opløs gæren heri. Bland de 2 typer mel, sukker og salt i en skål og tilsæt den lune væske. Ælt dejen til den bliver glat. Er dejen klistret tilsættes lidt mere mel. Dæk skålen med et fugtigt klæde og lad den hæve i en time.

Sæt dejen på pinde og bag dem 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 fødevarerivirksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36