



Minirugbrød med fuldkorn

2024-08-08 07:00 CEST

Skolerugbrødet fra 1980'erne i en ny fortolkning

Fuldkornspartnerskabet har genoplivet en klassiker fra 80'erne med en ny opskrift på det lille skolerugbrød. Perfekt til skolestart, da dette rugbrød ikke kun er fyldt med nostalgi, men også med fuldkorn til en god madpakke.

Hvis du var barn i 80'erne eller 90'erne, så husker du måske det sprøde lækre skolerugbrød, som både kunne købes i skoleboden eller hos bageren. Saftigt indeni og med en sprød skorpe udenpå. Fuldkornspartnerskabet har genoplivet klassikeren ved at udvikle en ny opskrift på lækre minirugbrød.

Så giv dine børn en smag af din egen barndom og bag dette lækre minirugbrød til deres madpakker.

Fuldkorn hver dag

De officielle Kostråd anbefaler, at spise 90 gram fuldkorn om dagen og gerne mere. Børn mellem 2 og 10 år anbefales at spise 40-70 gram fuldkorn om dagen. Fuldkorn betyder, at hele kornet er med – også kimen og skaldelene, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder.

Fuldkornspartnerskabet består af Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Fødevarestyrelsen, Diabetesforeningen, detailhandelen og en række fødevarer virksomheder. De står alle bag det orange fuldkornslogo, som findes på 1.000 produkter.

God bagning og god skolestart!

Opskrift på minirugbrød

Opskriften lever op til fuldkornslogoets kriterier

Ingredienser

- 25 g gær
- 4 dl vand
- 75 g kerner og frø, fx græskarkerner eller solsikkekerner
- 1 tsk salt
- 250 g rugmel
- 150 g hvedemel
- 2 spsk kakao

Sådan gør du

1. Opløs gæren i vandet.
2. Tilsæt kerner, salt og mel, og rør dejen grundigt sammen.
3. Gør hænderne våde, og form minirugbrød - brug gerne en form egnet hertil, men ellers kan muffins forme bruges.
4. Lad dem hæve lunt og tildækket i ca. 60 minutter

5. Pensl brødene med æg eller lidt vand og strøg evt. kerner over. Sæt dem nu i en forvarmet ovn på 220 grader.
6. Bag brødene i ca. 30 minutter, eller til de lyder hule, når du banker på dem.

TIP: Brødene bliver ekstra lækre hvis du tilsætter 50 gram mørk chokolade og/eller rosiner.

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