



Glutenfrie fuldkornsboller

2025-11-11 07:00 CET

Fuldkorn uden gluten - sådan gør du!

Fuldkorn er en vigtig del af De officielle Kostråd, som anbefaler, at vi spiser mindst 90 gram fuldkorn om dagen – og gerne mere. Men hvad gør man, hvis man ikke spiser gluten?

Det spørgsmål har Fuldkornspartnerskabet taget op i et nyt samarbejde med kgebogsforfatter og opskriftsudvikler Anne Moltke Dahl, også kendt som Anne Au Chocolat. Sammen sætter de fokus på, hvordan man kan få fuldkorn ind i en glutenfri kost – og samtidig nyde lækker mad.

Glutenfri – men stadig fuld af fuldkorn

Nogle danskere vælger en glutenfri livsstil, mens andre – for eksempel personer med cøliaki eller hvedeallergi – er nødt til at undgå gluten af helbredsmæssige årsager. Selvom gluten ikke kan indgå i kosten, er det stadig muligt at få fuldkorn.

Til Fuldkornspartnerskabets inspirerende opskriftsunivers har Anne Moltke Dahl derfor udviklet tre smagfulde opskrifter med glutenfri fuldkorn og deler samtidig gode tips til, hvordan man kan få fuldkorn ind i hverdagen uden gluten.

“Mine opskrifter er lige til at gå til og viser, hvordan fuldkorn nemt kan være en del af en velsmagende glutenfri kost, og jeg håber at inspirere flere til at finde glæde i at bage med glutenfri mel og ingredienser,” siger Anne Moltke Dahl, som har levet glutenfrit siden 1. januar i år og fortsætter: “Man behøver ikke at gå på kompromis med lækker mad, bare fordi man lever glutenfrit.”

Fuldkornsboller, sandwichbrød og smoothie bowl med granola

Opskrifterne spænder fra morgenmad til bagværk og er gode at servere hjemme såvel som at bruge i madpakken og som mellemmåltider. De er alle tre udviklet med fokus på både smag og ernæring. Her kan du udforske de nye opskrifter og få inspiration til, hvordan du nemt kan inkludere glutenfri fuldkorn i din daglige kost – uden at gå på kompromis med smag eller kvalitet.

[Smoothie bowl med glutenfri granola - Fuldkorn](#)

[Glutenfrit sandwichbrød - Fuldkorn](#)

[Glutenfrie fuldkornsboller - Fuldkorn](#)

En hjælp til mennesker med diabetes type 1

For personer med både type 1-diabetes og cøliaki, kan det være en særlig udfordring at få nok fibre i kosten: ”Der er en højere forekomst af cøliaki hos personer med type 1-diabetes end i baggrundsbefolkningen. At have både

diabetes type 1 og cøliaki kan være særligt udfordrende da en glutenfri diæt kræver fokus på mange fødevarer, for at undgå et for lavt fiberindtag og samtidig opnå et stabilt blodsukkerniveau. For disse patienter er det vigtigt at kende til, hvordan man kan få fibre gennem for eksempel glutenfri fuldkorn,” siger Lisa Witt, rådgivningskonsulent og diætist fra Diabetesforeningen.

Tips til mere fuldkorn i den glutenfri kost:

- Bag med glutenfri havremel og fuldkornsmajsmel
- Spis glutenfri havregryn
- Spis brune, røde og sorte ris (husk at skylle grundigt)
- Brug hirse som grød eller i bagning
- Bag med sorghum/durra

Cøliakiforeningen anbefaler at variere mellem de forskellige glutenfri kornsorter, da de har forskellige egenskaber i forhold til næringsindhold, bageegenskaber og smag.

Sådan bager du uden gluten

Anne Moltke Dahl anbefaler at bruge en blanding af forskellige glutenfri kornsorter, når du bager uden gluten. Det er Annes erfaring, at det giver de bedste resultater både i forhold til smag og tekstur, hvilket også kommer til udtryk i opskrifterne på fuldkornsboller og sandwichbrød. Derudover er loppefrøskaller og æblecidereddike med til at forbedre konsistensen og tekturen i brød og boller, når du bager glutenfrit.

Hvad er gluten

Gluten er en fællesbetegnelse for størstedelen af de proteiner, der findes i kornsorterne hvede, rug, byg og havre. Gluten har en afgørende betydning for mels kvalitet og bageegenskaber. Det er med til at give elasticitet, styrke og en ensartet dej, som kan holde på luften under hævnings. (Kilde: Fødevarestyrelsen, Alt om kost)

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