



Peberkager med fuldkornsmel

2022-12-05 07:00 CET

Opgrader dine julesmåkager med fuldkornsmel

På med forklædet, tænd ovnen og tag børnene med i køkkenet. Det er blevet sæson for friskbagte julesmåkager, og det er en god anledning til at lære børnene at bage med fuldkornsmel. Fuldkornspartnerskabet har udviklet tre nye julesmåkageopskrifter med fuldkornsmel.

Julen er højtid for friskbagte julesmåkager, der fylder hjemmet med duften af brunt og brændt. Men selvom kagerne ofte forbindes med noget til den søde tand, så kan du faktisk erstatte en del af melet med fuldkornsmel og samtidig

få mere smag frem:

”Fuldkornshvedemel er finmalet fuldkorn, som du kan bruge på samme måde som almindeligt hvedemel. Forskellen er bare, at du med fuldkornsmelet også får kimen og skaldelene fra kornet med, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder. Fuldkornsmelet tilføjer både smag og bid i småkagerne” fortæller Gitte Laub Hansen, chefkonsulent hos Kræftens Bekæmpelse, som er en del af Fuldkornspartnerskabet.

Julesmåkager lavet på fuldkorn

Fuldkornspartnerskabet arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn. Derfor har partnerskabet i år udviklet tre unikke opskrifter, der inspirerer dig til, hvordan du kan få fuldkornsmel ind som et naturligt element i julekøkkenet.

”Vi har udviklet tre opskrifter, hvor en del af melet er udskiftet med fuldkornshvedemel. Måske tænker du, at det lyder satset at udfordre de klassiske opskrifter, men det skal du bestemt ikke. Fuldkornsmel smager fantastisk i en småkageopskrift”, fortæller Rikke Iben Neess, kampagneleder fra Fuldkornspartnerskabet.

Få fuldkorn med til julefrokosten

Udover julebagværk kan du også få fuldkorn med til bords ved at vælge lyst fuldkornsbrød, fuldkornsknækbrød eller rugbrød med fuldkorn. Du kan også tilsætte opblødte rugkerner i en frugtig grønkålssalat med appelsiner, æbler og mandler. Kornprodukter er desuden blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.

”Der er mange gode grunde til at gå efter fuldkorn. Derfor anbefaler vi, at du går efter dagligvarer mærket med det orange fuldkornslogo, som du måske allerede kender. Det er din garanti for, at produktet har et højt indhold af fuldkorn” fortæller Rikke Iben Neess.

Hvad betyder fuldkorn?

Fuldkorn betyder, at hele kornet er med også kimen og skaldelene, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder. Fuldkorn er et af de officielle

kostråd, og Fødevarestyrelsen anbefaler at spise mindst 75 gram fuldkorn om dagen. Det svarer til 1-2 skiver rugbrød og en lille portion havregryn.

Om Fuldkornspartnerskabet

Fuldkornspartnerskabet er et offentligt-privat partnerskab, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn. Diabetesforeningen, Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Fødevarestyrelsen og en række fødevarevirksomheder, detailhandelen og brancheforeninger udgør Fuldkornspartnerskabet.

Vaniljekranse – ca. 50 stk.

Ingredienser

200 g blødt smør

150 g sukker

2 små eller 1 stort æg

1 vanilje stang eller 2 spsk vaniljesukker

200 g hvedemel med 25% fuldkorn

100 g gram finthakkede mandler (evt. smuttede)

Sådan gør du

- Tænd ovnen på 200 grader.
- Hak mandlerne fint i en hurtighakker.
- Skrab vaniljekornene ud af vaniljestangen og bland dem i lidt af sukkeret for at sikre en jævn fordeling af dem i dejen.
- Rør det bløde smør sammen med sukker, vanilje og æg med en håndmixer eller i hånden.
- Tilsæt de finthakkede mandler og fuldkornshvedemelet.
- Massen skal være så blød at den kan sprøjtes ud med en

sprøjtepose med et stor stjernetyl eller med farmors bollesprøjte.

- Tryk ringe ud med ca. 5 cm i diameter på en bageplade med bagepapir - ca. 25 på hver plade og ca. 2 plader.
- Bag dem på næst øverste rille i ovnen i 8 minutter eller til de er let gyldenbrune i kanten – lad dem køle to minutter på bagepladen inden du lader dem køle færdigt på en bagerist.
- Opbevar dem i en lufttæt kagedåse.

Peberkager - ca. 30 stk

Ingredienser

- 175 gram sukker
- 75 gram vand
- 150 gram blødt smør
- 50 gram lys sirup
- 225 gram hvedemel
- 150 gram fuldkornshvedemel
- 3 gram stødt kanel
- 3 gram stødt nelliker
- 3 gram stødt ingefær
- 3 gram stødt peber
- 1 teskefuld natron

Glasur (kan sagtens undlades):

- 1 bæger pasteuriseret æggehvite
- 150 gram flormelis

Sådan gør du

- Sukker og vand vejes af i en lille gryde og koges kort op. Tag gryden af komfuret.
- Tilsæt smør, sirup, peber, kanel, nelliker og ingefær.
- Rør massen grundigt sammen.
- Bland melet sammen med natron i en skål, og rør det derefter i massen i gryden. Måske dejen er lidt til den tynde side, men den skal nok sætte sig mere.

- Kom lidt mel i bunden af en skål, og hæld peberkagedejen i. Stil dejen på køl en times tid eller til næste dag.
- Kom mel på bordet, og tag den kolde dej ud. Del den i to eller tre lige store stykker, og rul en portion ud i cirka tre millimeters tykkelse. Pas på med at rulle den for tyndt ud.
- Udstik med forme og løft forsigtigt peberkagerne over på en bageplade med bagepapir. Gentag med den resterende dej.
- Kagerne bages i ca. 8-10 minutter i en 200 grader forvarmet ovn på varmluft eller indtil de er gyldne og brune i kanterne.
- Lad dem køle helt af, før glasuren kommer på.

Ingredienserne til glasuren piskes sammen til dekoration.

Nøddespecier (ca. 40 stk.)

Ingredienser

- 25 g hasselnødder
- 75 g smør
- 50 g hvedemel
- 60 g hvid fuldkorns hvedemel
- 50 g flormelis
- ½-1 spsk vand

Sådan gør du

- Hak hasselnødderne groft.
- Skær smørret i mindre stykker, og smuldr melet i.
- Tilsæt nødder, sukker og vand, og saml dejen.
- Del dejen i to, og tril hver portion til en rulle på ca. 20 cm.
- Lad dem hvile i køleskabet i mindst 1½ time.
- Skær dejen i tynde skiver, og læg dem på en bageplade med bagepapir og tryk dem lidt flade.
- Bag småkagerne i ca. 6 minutter i en 200° C forvarmet ovn på midterste rille.
- Afkøl kagerne på en bagerist og de er klar til servering.

Tip:

- Jo koldere dej, jo tyndere kan specierne skæres.
- Jo tyndere specier, jo sprødere kager.

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