

GODE MADSTYKKER

16 STK



INGREDIENSER

| | |
|---------------------|--------|
| Vand | 300 g |
| Syrnet mælkeprodukt | 100 g |
| Tørgær | 13 g |
| FiberHUSK® | 20 g |
| Salt | 7 g |
| Sukker (saccharose) | 5 g |
| Rapsolie | 9 g |
| Gurkemeje | 10 g |
| Rugmel | 100 g |
| Hvedemel | 425 g |
| Oregano | 1 tsk. |

FYLD

| | |
|-----------------------------------|-------|
| Rød peberfrugt | 75 g |
| Grøn peberfrugt | 75 g |
| Kogt skinke i tern eller strimler | 150 g |

Lun vandet og udrør gær og FiberHUSK® heri. Bland de øvrige ingredienser i, melet af flere omgange. Ælt dejen godt igennem og lad den hæve tildækket et lunt sted i ca. 45 min. Skær peberfrugten i små tern. Slå dejen ned, tilsæt peberfrugt og skinke og ælt dejen godt igennem. Del dejen i 16 stykker og form dem til boller. Læg bollerne på en bageplade med bagepapir og lad dem efterhæve i 20 min. Pensl bollerne med syrnet mælkeprodukt og bag dem ved 200 grader i ca. 20 min. Afkøles på en bagerist.

NÆRINGSVÆRDI

PR. STK.

PR. 100 G

| | | |
|-----------|-------------------|-------------------|
| Energi | 666 kj / 158 kcal | 793 kj / 188 kcal |
| Protein | 5,6 g | 6,7 g |
| Fedt | 1,9 g | 2,3 g |
| Kulhydrat | 29,3 g | 34,8 g |
| Fiber | 3,2 g | 3,8 g |

VÆGT CA. 84 G PR. STK.



**fiber
HUSK®**

EKSTRA FIBRE. NÅR DU BAGER

FAKTA OM FIBERHUSK®

FiberHUSK® er et rent naturprodukt, der indeholder 85% kostfibre. Kostfibrene er med til at fremme fordøjelsen ved at holde tarmindholdet blødt og smidigt. Et brød med et stort kostfiberindhold mætter bedre og giver en langsommere blodsukkerstigning. Ved at tilsætte FiberHUSK® til dit bagværk opnår du desuden, at brødet holder bedre på væden og derved holder sig friskt længere.

Du kan anvende FiberHUSK® både i brød og kager.

Bageopskrifterne i denne folder er udarbejdet af økonoma Hanne Jensen. Ved udarbejdelsen af opskrifterne er der taget højde for fedt-, sukker- og fiberindhold, således at opskrifterne også kan anvendes af diabetikere.

Prøv også FiberHUSK® i andre opskrifter, hvor du ønsker et højere fiberindhold. Tilsæt 20 gram FiberHUSK® + 1 dl væske pr. 500 gram mel, der bruges i opskriften.

Såfremt du har spørgsmål eller kommentarer til opskrifterne eller produktet, er du meget velkommen til at kontakte os.



W. RATJE FRØSKALLER APS

Kirstinehøj 34 · 2770 Kastrup · Tlf. +45 32 51 96 00 · Fax +45 32 51 92 50
info@husk.dk · www.fiberhusk.dk



**fiber
HUSK®**

EKSTRA FIBRE, NÅR DU BAGER



CHOKOLADEBOLLER**20 STK****GULERODSTREKANTER****24 STK****KANELSNEGLE****20 STK****INGREDIENSER**

| | |
|-------------------------------------|-------|
| Letmælk | 300 g |
| FiberHUSK® | 20 g |
| Tørgær | 8 g |
| Havregryn | 50 g |
| Mørk chokolade med 75% kakaoindhold | 50 g |
| Sukker (saccharose) | 10 g |
| Rapsolie | 18 g |
| Æg | 1 stk |
| Hvedemel | 325 g |

Lun vandet og udrør gær og FiberHUSK® heri. Lad det hvile i 5 min. Tilsæt havregrynene og lad FiberHUSK® blandingen trække yderligere 5 min. Hak chokoladen groft og kom den i blandingen. Bland de øvrige ingredienser i, melet af flere omgange. Ælt dejen godt igennem. Dæk den til og lad den hæve tildækket et lunt sted i ca. 1/2 time. Slå dejen ned og form den til ca. 20 boller. Læg bollerne på en bageplade med bagepapir og lad dem efterhæve ca. 20 min. Bag bollerne på midterste ovnrille ved 200 grader i ca. 15-20 min. Afkøles på en bagerist.

INGREDIENSER

| | |
|---------------------|-------|
| Vand | 300 g |
| Ylette | 400 g |
| Tørgær | 13 g |
| FiberHUSK® | 20 g |
| Salt | 7 g |
| Sukker (saccharose) | 5 g |
| Rapsolie | 9 g |
| Solsikkekerner | 50 g |
| Havrekliid | 200 g |
| Fuldkornsmel | 250 g |
| Hvedemel | 425 g |
| Revet gulerod | 200 g |

Lun vandet og udrør gær og FiberHUSK® heri. Lad det hvile i 5 min. Skræl gulerødderne og riv dem groft. Kom gulerødder og de øvrige ingredienser i FiberHUSK® blandingen, melet af flere omgange. Ælt dejen godt igennem. Dæk den til og lad den hæve tildækket et lunt sted i ca. 1 time. Slå dejen ned, del den i 6 stykker og tril hver dejklump til en stor bolle. Hver bolle skæres i 4 trekanter, der lægges på en bageplade med bagepapir. Lad gulerodsstykkerne efterhæve i ca. 15 min. Pensl stykkerne med syrnet mælkeprodukt og drys med havrekliid. Bag stykkerne ved 200 grader i ca. 30 min. Afkøles på en bagerist.

INGREDIENSER

| | |
|---------------------|--------|
| Mini mælk | 3,5 dl |
| Gær | 50 g |
| Sukker (saccharose) | 10 g |
| Salt | 3 g |
| FiberHUSK® | 20 g |
| Æg | 1 stk |
| Hvedemel | 400 g |

FYLD

| | |
|-----------------|-------|
| Becel margarine | 100 g |
| Strøssukker | 30 g |
| Kanel | 6 g |

Lun mælken og udrør gær og FiberHUSK® heri. Bland de øvrige ingredienser i, melet af flere gange. Lad dejen hæve tildækket 30-60 min. Slå dejen ned og udrul den til et rektangulært stykke, ca. 25x40 cm. Becel margارين smøres på, og kanel og strøssukker drysses over - rul derefter dejen sammen som en roulade. Udskår i passende stykker. Sæt sneglene på en bageplade med bagepapir. Efterhæver i ca. 30 min. Sneglene pensles med æg og bages i 15-18 min. ved 170 grader. Når sneglene er afkølet, kan de pyntes med sukkerfri flormelis.

NÆRINGSVÆRDI**PR. STK.****PR. 100 G**

| | | |
|-----------|-------------------|--------------------|
| Energi | 420 kJ / 100 kcal | 1050 kJ / 250 kcal |
| Protein | 3,0 g | 7,5 g |
| Fedt | 2,5 g | 6,2 g |
| Kulhydrat | 16,0 g | 40 g |
| Fiber | 1,7 g | 4,3 g |

VÆGT CA. 40 G PR. STK.**NÆRINGSVÆRDI****PR. STK.****PR. 100 G**

| | | |
|-----------|-------------------|-------------------|
| Energi | 602 kJ / 143 kcal | 860 kJ / 204 kcal |
| Protein | 5,1 g | 7,3 g |
| Fedt | 2,9 g | 4,1 g |
| Kulhydrat | 24,2 g | 34,5 g |
| Fiber | 3,4 g | 4,9 g |

VÆGT CA. 70 G PR. STK.**NÆRINGSVÆRDI****PR. STK.****PR. 100 G**

| | | |
|-----------|-------------------|-------------------|
| Energi | 590 kJ / 140 kcal | 907 kJ / 215 kcal |
| Protein | 4,3 g | 6,6 g |
| Fedt | 3,4 g | 5,2 g |
| Kulhydrat | 22,8 g | 35,0 g |
| Fiber | 2,3 g | 3,5 g |

VÆGT CA. 65 G PR. STK.