



Tip

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.

### Surdej med rugmel

1 dl  
5 g  
1 dl  
ca. 2 dl  
½ tsk.

Vand, lunkent  
Gær  
Kærnemælk  
Groft rugmel  
Salt

### Surdej

En "gammel" surdej er bedst, så prøv at få fat på en sådan. Hvis ikke en surdej kan fås hos bekendte, kan den købes f.eks. i helsekostforretninger, men du kan også lave den selv.

Opløs gæren i lunkent vand. Tilsæt kærnemælk, groft rugmel og salt og rør det grundigt sammen til en lind grød. Hæld den i et glas, dæk den til med film eller et skruelåg og stil den i stuetemperatur i 5-6 dage. Drys lidt salt på og stil den i køleskab.

## Fakta om FiberHUSK®

FiberHUSK® er et vandopløseligt fiberprodukt, der består af pulveriserede Psyllium-frøskaller. FiberHUSK® er et rent naturprodukt og indeholder 85 % kostfibre. Et brød med et større kostfiberindhold mætter bedre og giver en langsommere blodsukkerstigning. Kostfibrene er desuden med til at fremme fordøjelsen ved at holde tarmindholdet blødt og smidigt.



Ved at tilsætte FiberHUSK® til dit bagværk opnår du et højere fiberindhold og brødet får en bedre konsistens. Desuden holder det bedre på fugtigheden og holder sig derved friskt længere. Du kan anvende FiberHUSK® både i brød og kager.

Bageopskrifterne i denne folder er udarbejdet af klinisk diætist Mette Borre.

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

fiber  
HUSK®

FiberHUSK® forhandles på apoteket, i helsekostbutikker og enkelte dagligvareforretninger.

### Nordisk brød

Korn er en vigtig del af Nordens fødevarer, og vi har dyrket og spist korn siden stenalderen – fladbrød, rugbrød, knæbrød, grød og øl ...

Dengang var det enkorn, emmer og byg, man dyrkede, og siden kom rug og havre til, i begyndelsen som ukrudt i markerne. Selv om man ud fra disse har udviklet nye kornsorter – bl.a. spelt og hvede – er det stadig disse få kornsorter, der danner grundlaget for den basismad, som vi spiser i Norden.

Korn, og særligt fuldkorn, er sundt, fordi alle dele af kernen anvendes, også den yderste skal og kimen, hvor alle de gavnlige fibre, vitaminer, mineraler, fedtstoffer og proteiner befinder sig. Fuldkorn mætter godt. Det betyder, at man spiser mindre og får lettere ved at holde vægten. Det høje indhold af fibre holder maven i gang og er godt for fordøjelsen.

### Surdej

Surdej er en af de ældste hævemethoder i verden og giver et bedre brød med en bedre smag. Det kræver lidt planlægning, men giver et godt resultat.

3 gode  
Bageopskrifter



# Nordisk brød

fiberrigt og med surdej



HUSK PRODUCTS  
W. Ratje Frøskaller ApS  
Kirstinehøj 34 • 2770 Kastrup  
Tlf. 3251 9600 • www.fiberhusk.dk

fiber  
HUSK®



# Valnøddebrød

med rugmel og surdej

## Ingredienser

8 dl	Vand
10 g	Gær
ca. 1,5 dl	1 portion surdej *
150 g (2½ dl)	Rugmel, fuldkorn
150 g (2½ dl)	Speltmel
ca. 900 g (1,4 l)	Hvedemel
20 g (2½ spsk.)	FiberHUSK®
20 g (1½ spsk.)	Salt
25 g (2 spsk.)	Sirup
175-225 g (ca. 3 dl)	Valnødder, groft hakkede

2 stk

## Tip

Hele rugkerner kan udskiftes med knækkede rugkerner eller hele havre- eller hvedekerner.

Havremel kan bl.a. købes i helsekostbutikker.

<b>Næringsværdi</b>	<b>pr. 100 g</b>
Energi	964 kJ / 230 kcal
Protein	7,2 g
Fedt	2,4 g
Kulhydrater	44 g
Kostfibre	6,4 g

## Dag 1

Gær og surdej udrøres i vandet. Hæld kogende vand over rugkernerne, lad dem stå lidt og hæld derefter vandet fra kernerne. Tilsæt FiberHUSK®, havremel, hvedemel, salt og sukker. Det bedste resultat opnås ved at anvende røremaskine, men dejen kan også æltes i hånden. Anvendes røremaskine, røres i ca. 10 min. ved middel hastighed. Kom dejen i en skål, dæk med film og lad den hæve ca. 20 timer i køleskabet.

## Dag 2

Dejen tages ud af køleskabet og formes til to runde brød. Brødene sættes på en smurt bageplade (bagepapir kan også anvendes), eller kommes i to smurte forme á 1,5 liter (formene kan også fores med bagepapir). Brødene efterhæver tildækket i ca. 2 timer. Brødene pensles med en blanding af vand og olie og bages i en opvarmet ovn ved 200° C i ca. 35-45 minutter. Afkøles på en bagerist.

## Ingredienser

9 dl	Vand
10 g	Gær
ca. 1,5 dl	1 portion surdej *
150 g (2 dl)	Hele rugkerner
20 g (2½ spsk.)	FiberHUSK®
500 g (ca. 9 dl)	Havremel
ca. 500 g (ca. 8,5 dl)	Hvedemel
25 g (1½ spsk.)	Salt
25 g (2 spsk.)	Økologisk rørsukker (eller 2 spsk. sirup)

2 stk

\* Se opskrift på surdej eller brug en færdigkøbt rugsurdej.

# Rugbrød

med hele og knækkede kerner



## Ingredienser

4 dl	Vand
1 stk. (33 cl)	Maltøl/Nisseøl
10 g	Gær
ca. 1,5 dl	1 portion surdej *
25 g (2 spsk.)	Sirup
20 g (1½ spsk.)	Salt
150 g (2 dl)	Knækkede rugkerner
150 g (2 dl)	Hele rugkerner
20 g (2½ spsk.)	FiberHUSK®
500 g (8,5 dl)	Rugmel, fuldkorn
250 g (4 dl)	Hvedemel

1 stort brød eller 2 små i mindre forme

## Dag 1

Øl, gær, surdej, sirup og salt udrøres i vandet. Hæld kogende vand over

\* Hver gang du bager rugbrød, skal du huske at tage surdej fra til næste gang. Når dejen er rørt sammen og inden det kommes i formene, tages surdejen fra og kommas i et rent syltetøjsglas. Er det første gang du bager med surdej, så se opskriften på surdej eller brug en færdigkøbt rugsurdej.

de knækkede og hele kerner, lad dem stå lidt og hæld derefter vandet fra.

Rugmel, knækkede og hele kerner, FiberHUSK® samt hvedemel hældes i skålen med de øvrige ingredienser. Det bedste resultat opnås ved at anvende røremaskine. Der røres i ca. 10 min. ved middel hastighed.

Tag fra til surdej. \* Kom dejen i en smurt 3 liters form (eller beklæd formen med bagepapir), dæk til med et viskestykke og lad den hæve i ca. 24 timer ved stuetemperatur.

## Dag 2

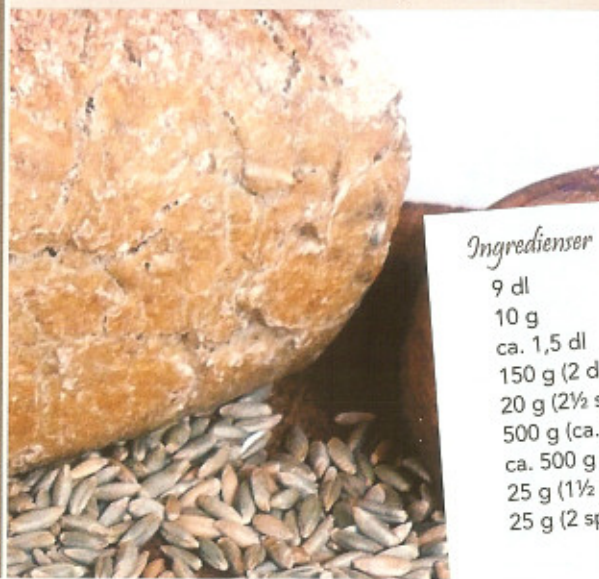
Brødet pensles med vand og bages i en opvarmet ovn ved 160° C i ca. 2 ½ time. Afkøles på en bagerist efter at brødet er taget ud af formen.

## Tip

Hele rugkerner kan udskiftes med knækkede kerner.

# Bondebrød

med havremel og hele kerner



## Dag 1

Valnødderne hakkes. Gær og surdej udrøres i vandet. Tilsæt rugmel, speltmel, hvedemel, FiberHUSK®, salt og sirup. Det bedste resultat opnås ved at anvende røremaskine, men dejen kan også æltes i hånden. Anvendes røremaskine, røres i ca. 10 min. ved middel hastighed.

Valnødderne tilsættes det sidste minut af æltningen. Valnødderne æltes bedst i med hænderne, så de ikke bliver slået i stykker.

Kom dejen i en skål, dæk med film og lad den hæve ca. 20 timer i køleskabet.

## Dag 2

Dejen tages ud af køleskabet og formes til to runde brød. Brødene sættes på en smurt bageplade (bagepapir kan også anvendes).

Brødene efterhæver tildækkede i ca. 2 timer.

Brødene pensles med en blanding af vand og olie og bages i en opvarmet ovn ved 220° C i ca. 30 minutter. Afkøles på en bagerist.

## Næringsværdi pr. 100 g

Energi	1260 kJ / 300 kcal
Protein	7,7 g
Fedt	7,5 g
Kulhydrater	52 g
Kostfibre	5,2 g

## Tip

Valnødderne kan erstattes med soltørrede tomater.

Brødet kan spises som et godt madbrød, til ost eller blot som det er.