

## Tips til brødbagningen

Der er meget forskel på det brød der kan købes. Noget brød mætter overhovedet ikke og dermed er der stor risiko for at komme til at spise for meget.

Hvis du køber brød er det en god ide at kikke på varedeklarationen. Brød der mætter indeholder mange fibre. Anbefalingen er 5 g fibre/100 g i hvedebrød og 8 g fibre/100 g i rugbrød.

Du kan også vælge selv at bage.

Groft mel såsom fuldkornshvede, grahamsmel, groft rugmel, hvid hvede og klid giver kostfibre. Grøntsager er også en god kilde til kostfibre og grønnsager kan give smag, farve, struktur og variation i bagværket.

Derudover er det en god ide at spare på fedtet og vælge plantefedt frem for dyrisk fedt.

### Tips til brødbagningen

- Vælg olie frem for margarine. 100 g margarine svare til 80 g (5 spsk.) olie eller oliemargarine.
- Brug højst 25 g margarine eller 2½ spsk. olie til brød af ½ kg mel og 3 dl væske.
- Brug mindst 1/3 groft mel
- Tilsæt frugt, krydderurter eller revne grønnsager f.eks. gulerødder, æbler, spinat eller persille afhængig af hvad bagværket skal bruges til.

### Grove hverdagsboller (24 stk.)

5 dl mælk eller vand  
1 pk. gær  
1 1/2 - 2 tsk. salt  
1 tsk. sukker  
0,5 dl olie  
3 dl havregryn  
5 dl hvid hvede  
5 dl hvedemel  
æg, mælk eller surmælksprodukt til pensling

### Fremgangsmåde:

1. Mælken lunes og gæren røres ud heri.
2. Øvrige ingredienser tilsættes. Hold lidt af hvedemelet tilbage.
3. Dejen stilles til hævnning tildækket et lunt sted i ca. 45 min.
4. Dejen slås ned og formes til 24 boller.
5. Lad bollerne efterhæve i ca. 45 min.
6. Pensel bollerne og bag dem ved 200 °C i ca. 15 min.

Energi: 1005 KJ/100 g, 5 g fibre/100 g