

# 15 skønne!

## Opskrifter med fuldkorn





Grøntsagsfougasse  
bagt med hvid hvede  
Se opskriften på side 28



Alle opskrifter i dette hæfte lever op til fuldkornslogoet.  
Find flere opskrifter i den gratis fuldkornsapp til iOS og Android.

# Indhold

SIDE

Rugbrød med avocado, hytteost og salat	5
Fuldkornsrisotto med røde ris og pocheret kylling	7
Buddha bowl med speltkerner	8
Fuldkornsrisalat med grøntsager, varmrøget laks og korianderdressing	10
Fuldkornspizza	13
Burger med bønnebøf	15
Paprikasuppe	17
Groft fuldkornsgrydebrød	19
Fuldkorns-tabouleh	21
One pot pasta med kikærter og tomat	23
Vegetarisk fuldkornslasagne	24
Fuldkornswraps med krydret bønnefyld	27
Grøntsagsfougasse bagt med hvid hvede	28
Vegetargryde med hvedekerner og fløde	30
Lammelækker fuldkornspasta	33

# Rugbrød med avocado, hytteost og salat



## Ingredienser, 1 person

---

**AVOCADOMAD** 1 skive/50 g fuldkornslogomærket rugbrød  
½ avocado  
2 cherrytomater  
1 rødløg til pynt  
Peber  
Salt

**HYTTEOSTMAD** 1 skive/50 g fuldkornslogomærket rugbrød  
70 g hytteost 1,5%  
2 cherrytomater  
1 radise  
Avocado til topping  
Purløg til pynt

**SALAT** 60 g spidskål  
2 stk. radiser  
50 g edamame  
bønner

1 spsk. citronsaft  
1 tsk. olivenolie  
Peber til dressingen  
Skovsyre til pynt

## Fremgangsmåde

---

Skær avocadoen i skiver og læg på rugbrødet. Skær lidt rødløg i tynde skiver og læg ovenpå avocadoen.

Skær cherrytomater i halve og pynt ovenpå rødløgene.

Kværn salt og peber hen over maden.

Skær radisen i små tern og bland i hytteosten.

Fordel hytteosten på rugbrødet. Skær avocado i små tern og læg ovenpå hytteosten. Pynt med halve tomater og fintklippet purløg

Snit spidskålen fint. Skær radiser i tynde skiver. Bland spidskål, radiser og edamamebønner. Bland dressingen af citron, olivenolie og peber i en skål for sig og hæld over salaten. Pynt salaten med lidt skovsyre.

Salaten serveres til rugbrødsmadderne.



# Fuldkornsrisotto med røde ris og pocheret kylling

4 personer

## Ingredienser

---

300 g røde fuldkornsris  
100 g parmesan  
1 stk. kyllingebouillonterning  
120 g grønkål  
1 løg  
2 fed hvidløg  
400 g svampe  
1 dl hvidløg  
300 g kyllingebryst  
1 tsk. olie  
6 dl vand

## Fremgangsmåde

---

Hak løg, svampe og hvidløg og steg det i olie. Når løgene er blevet gennemsigtige, tilsættes ris og steges med i et par minutter. Tilsæt hvidvin og kog til det er næsten helt fordampet. Kom vand og bouillonterning i gryden og kog lige så længe, som det angives på rispakken.

En gryde med vand bringes i kog. Når vandet koger, lægges kyllingebrysterne i og temperaturen sænkes, så vandet simrer. Kyllingebrysterne koges i ca. 15 minutter, hvorefter der slukkes. Lad kyllingen ligge i vandet og trække i ca. 10 min. Kylling skal altid gennemkoges, så kogetiden kan variere afhængig af kyllingefileternes størrelse. Lad kyllingen køle lidt af og riv kødet i store stykker.

Når risene er kogt færdige, fjernes låget og det resterende væske koges væk, indtil der kun er lidt tilbage på bunden af gryden. Tilsæt hakket grønkål og kog indtil det falder lidt sammen. Tilsæt til sidst revet parmesan og rør til der dannes en cremet sovs, der omgiver risene. Bliver det for tørt, kan lidt mere vand tilsættes.

Server risottoen med kyllingen.

# Buddha bowl med speltkerner

1 person

## Ingredienser

---

50 g speltkerner  
80 g søde kartofler  
½ tsk. olivenolie  
40 g salat  
80 g edamamebønner  
80 g cherrytomater  
50 g varmrøget laks  
100 g mango  
80 g kikærter (kogte/fra dåse)  
50 g avocado  
1 fed hvidløg  
1 tsk. creme fraiche 5%

## Fremgangsmåde

---

Kog speltkernerne som anvist på pakken.  
Skær de søde kartofler i stave og bag dem med lidt olie i ovnen ved 200 grader til de er møre (ca. 20 minutter).

Anret salaten i bunden af en skål.

Lav en guacamole af avocado, hvidløg og creme fraiche.

Anret de resterende ingredienser ovenpå salaten i små portioner.





## Tip!

Du kan variere retten med de rester, du har i køleskabet, fx kylling og andre grøntsager



## Ingredienser, 4 personer

---

### FULDKORNSRISSALAT

2 dl fuldkornsrís  
250 g grønne bønner  
500 g broccoli  
1 avocado  
Saft af ½ citron  
100 g spæde salater  
1 bundt forårsløg  
1 lille bundt bredbladet persille  
1 rød chili  
1 fed hvidløg  
1 spsk. olivenolie  
1 spsk. rød- eller hvidvinseddike  
Salt og peber  
300 g varmrøget laks

### KORIANDERDRESSING

2 dl yoghurt naturel 1,5%  
1 spsk. mayonnaise  
Salt og peber  
1 bundt koriander

### TILBEHØR

200 g / 4 skiver groft hvedebrød

## Fremgangsmåde

---

### FULDKORNSRISSALAT

Skyl risene, og kog dem efter anvisning på pakken. Kom dem i en sigte, og lad dem dryppe af.

Nip bønnerne. Del broccolien i små buketter. Kog bønner og broccoli i letsaltet vand i ca. 3 minutter, til de er møre med lidt bid i. Lad grøntsagerne afkøle. Halvér eventuelt bønnerne.

Skær avocadoen i tynde både, og dryp citronsaft over. Skyl salaten, og slyng den tør. Snit forårsløgene, og gem dem til senere. Skyl persillen, og hak den. Flæk chilien, skrab kernerne ud, og hak chilien fint. Hak hvidløget fint.

Vend ris med bønner, broccoli, avocado, salat, persille, chili, hvidløg og olivenolie. Smag salaten til med vineddike, salt og peber. Del laksen i mindre stykker, og fordel den i salaten.

### KORIANDERDRESSING

Rør yoghurt med mayonnaise, og smag til med salt og peber.

Hak korianderen, og vend den i dressingen.

Top rissalaten med forårsløg, dryp korianderdressing over og servér brød til.



# Fuldkornsrissalat med grøntsager, varmrøget laks og korianderdressing

## Tilbehør

4 skiver  
fuldkornshvedebrød,  
200 g



**HJERTE**  
FORENINGEN

# Fuldkornspizza

4 personer (1 stor pizza eller 4 små)

## Ingredienser

### FULDKORNSPIZZADEJ

15 g gær  
3 dl lunken vand  
5 g salt  
2 spsk. olie  
Ca. 180 g rugmel  
Ca. 160 g hvedemel

### TOMATSAUCE

1 løg  
2 fed hvidløg  
1 spsk. olie  
1 gulerod  
1 rød peberfrugt  
1 ds. flåede tomater  
1 tsk. sukker  
1½ spsk. oregano  
Salt og peber  
Evt. vand hvis sauce  
bliver for tyk

### FYLD

Pizzasaucen  
10 g parmaskinke  
100 g frisk mozzarella 17%  
2 spsk. oregano  
Evt. frisk salat og pesto



Tip!

Pizzaen kan selvfølgelig også toppes med, hvad du lige har i køleskabet



## Fremgangsmåde

### FULDKORNSPIZZADEJ

Tænd ovnen på 250 grader og sæt en bageplade i ovnen.

Gæren røres ud i lunkent vand og salt og olie tilsættes. Start derefter med at blande rugmel i og tilsæt derefter hvedemel lidt efter lidt indtil du kan ælte dejen. Ælt dejen i et par minutter og sæt den derefter til hævnning i ca. ½ time et lunt sted.

Derefter rulles dejen ud, på et meldrysset bord, til en tynd bund og lægges på bagepapir.

### TOMATSAUCE

Hak løg og hvidløg og steg i olie, tilsæt derefter revet gulerod og finthakket peberfrugt. Kom de flåede tomater og krydderier i. Lad saucen simre, indtil alle grøntsagerne er møre.

Tilsæt lidt vand undervejs, hvis du synes, saucen bliver for tyk. Saucen kan bruges, som den er eller blendes let.

Smag til med salt og peber og krydderier.

### FYLD

Fordel fyldet på pizzaen, gerne med parmaskinken øverst, så den bliver dejlig sprød. Træk den med bagepapir over på den varme bageplade og bag ca. 10-15 minutter, indtil den er gylden.

Når pizzaen kommer ud af ovnen kan den evt. toppes med frisk salat og lidt pesto.

Opskrift udviklet af Janni Engedal og Maria Wichmann  
Foto: Maria Sattrup / VV10.dk



# Tip!

Du kan variere bøffen ved enten at tilsætte spidskommen og paprika for en mexicansk udgave eller krydderurter og soltørrede tomater for en italiensk variant



# Burger med bønnebøf

4 personer

## Ingredienser

---

4 fuldkornlogomærkede burgerboller  
120 g avocado  
160 g tomater  
120 g salat  
60 g agurk

### **BØF:**

2 dåser kidney bønner (480 g drænet vægt)  
80 g havregryn  
1 rødløg  
2 fed hvidløg  
4 g salt  
1½ spsk. olie

## Fremgangsmåde

---

Kom havregryn, salt, rødløg og hvidløg i en foodprocessor og blend, til det har en finthakket konsistens. Bønnerne skylles i koldt vand og tilsættes. Blend igen til det samler sig til en grov masse.

Lad massen stå i ½ time og samle sig.

Form massen til 4 bøffer med fugtige hænder og steg i olien ved middel varme, til de er brune på begge sider (ca. 4 minutter pr. side).

Mos avocadoen til en grov creme, skær grøntsagerne i passende stykker, rist burgerbollerne og saml burgeren med alle ingredienser.

# Paprikasuppe

## Tip!

Du kan variere suppen ved at anvende knøldselleri eller pastinak i stedet for persillerod. Kogt eller stegt kylling kan erstatte skinke





## Ingredienser, 4 personer

---

1-2 porrer  
4 gulerødder  
2-3 persillerødder  
1 spsk. flydende fedtstof  
2 tsk. paprika, gerne delikatessepaprika  
½ tsk. karry efter smag  
1 l grøntsagsbouillon  
1 dl fuldkornsris  
1 pakke lufttørret skinke  
1 rød peberfrugt  
1 dl madlavningsfløde 8%

## Fremgangsmåde

---

Snit porren i tynde skiver. Gem ca. ½ porre til fyld i suppen.

Skær gulerødder og persillerod i mindre stykker.

Svits paprika og karry let i fedtstoffet.

Tilsæt grøntsagerne, og svits dem med i nogle minutter.

Tilsæt bouillon, og kog suppen i ca. 20 minutter, til grøntsagerne er møre.

Kog risene efter anvisning på emballagen.

Rist skinken på en pande eller i ovnen, til den er sprød. Afkøl den, og bræk den i mindre stykker. Blend suppen.

Skær peberfrugten i små tern, og tilsæt dem sammen med porrerenge.

Tilsæt ris og madlavningsfløde, og varm suppen godt igennem.  
Smag til.

## Servering

---

Server suppen med lufttørret skinke og fuldkornsbrød.





# Groft fuldkorns- grydebrød

1 brød

## Ingredienser

---

500 g fuldkornshvedemel  
250 g rugmel  
6 dl vand  
9 g salt  
2 g gær

## Fremgangsmåde

---

### DAG 1

Rør gæren ud i vandet og tilsæt efterfølgende de resterende ingredienser (hold 50 g fuldkornshvedemel tilbage).

Rør dejen indtil alle ingredienserne samler sig og dæk skålen med husholdningsfilm eller et fugtigt klæde og lad den hæve 16-18 timer.

### DAG 2

Vend dejen ud på et meldrysset bord efter endt hævetid og fold den om sig selv nogle gange. Kom den op i skålen igen og lad den hæve yderligere 2 timer et lunt sted.

Tænd ovnen på 250 grader og stil en tykbundet gryde med låg, der tåler ovnvarme (ca. 26 cm i diameter) derind.

Når ovnen er varm og dejen hævet færdigt, vendes dejen forsigtigt ned i gryden, låget lægges på gryden og stilles ind i ovnen igen.

Bag først 30 minutter med låget på og efterfølgende 15 minutter med låget af. Lad brødet køle af mindst 1 time efter bagningen.





# Fuldkorns-tabouleh

4 personer

## Ingredienser

---

3 dl fuldkornscouscous  
En håndfuld mynteblade  
En håndfuld (bredbladet) persille  
250 g solmodne tomater  
1 agurk  
1 rødløg  
2 spsk. olie  
Saften af 1 citron eller 2 lime

## Fremgangsmåde

---

Tilbered couscous som anvist på pakken.  
Rør citronsaft og olie i couscousen mens den stadig er lun.

Tomaterne udkernes således, at kun den faste del finthakkes.  
Den midterste våde del fjernes ligeledes med en ske fra agurken, og resten skæres i små tern.

Rødløg, mynte og persille hakkes fint og vendes med de øvrige ingredienser i couscousen.

Kan spises både lun og kold som tilbehør til fx kylling og lam.

# One pot pasta med kikærter og tomat



## Ingredienser, 3-4 personer

---

1 spsk. olie til stegning  
½ løg  
2 fed hvidløg  
2 store gulerødder  
150 g peberfrugt  
100 g champignon  
100 g spidskål  
1 spsk. tomatpuré  
1 ds. hakkede tomater  
0,5 l vand  
200 g frossen spinat  
200 g fuldkornslogomærket pasta  
1 håndfuld frisk basilikum  
100 g smøreost 11%  
1 ds. kikærter  
1 tsk. salt  
½ tsk. peber  
½ tsk. chiliflager  
30 g parmesan

## Fremgangsmåde

---

Skær alle grøntsagerne i mundrette stykker.

Varm en stor, tykbundet gryde op med olie. Svits løg og hvidløg til de bliver blanke, og tilsæt hakkede gulerødder og hakket peberfrugt.

Tilsæt champignoner og hvidkål og steg et par minutter.

Tilsæt herefter tomatpuré, hakkede tomater og vand.

Rør godt rundt og tilsæt nu spinat, fuldkornspasta og basilikum.

Få det hele til at koge op (uden låg) i ca. 15 min eller til pastaen er kogt færdig

Til slut røres smøreost og kikærter i, og der smages til med salt, peber og chiliflager. Lad det koge op indtil kikærterne er varme og server med revet parmesan over.



# Vegetarisk fuldkornslasagne

4 personer

## Ingredienser

---

250 g fuldkornslasagneplader  
450 g frossen hakket spinat  
150 g hytteost 1,5%  
800 g hakkede tomater  
200 g gulerod  
200 g løg  
500 g let mornaysauce  
1 tsk. salt  
½ tsk. peber  
1 spsk. olie

## Fremgangsmåde

---

Tø spinaten op. Hak løg og gulerødder fint.

Steg først løgene i olien og tilsæt herefter gulerødderne. Tilsæt de hakkede tomater og smag tomatsaucen til med salt og peber.

Tænd ovnen på 200 grader.

Læg fuldkornslasagnepladerne i bunden af et ovnfast fat. Put herefter et lag tomatsauce på, et lag mornaysauce på samt lidt spinat og hytteost. Læg igen fuldkornslasagneplader på og herefter tomatsauce, mornaysauce, spinat og hytteost. Fortsæt på denne måde til ingredienserne er opbrugt. Det øverste lag af lasagnen må ikke være lasagneplader.

Bag lasagnen i ca. 30 minutter. Hvis det øverste lag bliver for mørkt, kan du dække lasagnen til under det sidste af bagningen.







# Tip!

Brug de grøntsager du har eller bedst kan lide til wrappene. Bønnefyldet er også lækkert som pålæg i en fuldkornssandwich



# Fuldkornswraps med krydret bønnefyld

4 personer/4 fuldkornswraps

## Ingredienser

---

### BØNNEFYLD

200 g tørrede bønner  
(fx sortøje bønner eller hvide bønner)  
1 fed hvidløg  
Saft fra ½ citron  
½ tsk. groft salt  
¼ tsk. spidskommen  
1 tsk. paprika  
½ dl vand  
1 spsk. koldpresset rapsolie

### GRØNTSAGSFYLD

½ agurk  
2 gulerødder  
1 peberfrugt  
1 hjertesalat  
Et par håndfulde spæde spinatblade  
1 håndfuld soltørrede tomater  
  
4 fuldkornswraps

## Fremgangsmåde

---

### BØNNEFYLD

Bønnerne tilberedes efter anvisning på posen. Herefter afkøles de og blendes med de resterende ingredienser. Smag til med krydderier, citron og hvidløg efter smag

### GRØNTSAGSFYLD

Grøntsagerne vaskes og skæres i lange tynde strimler, hvorefter de fordeles i wrappene ovenpå bønnefyldet. De soltørrede tomater skæres i mindre stykker og fordeles ligeledes i wrappene. Rul wrappene – de er lige til at tage med i madpakken!

# Grøntsagsfougasse bagt med hvid hvede

4 personer/2 store brød

## Ingredienser

---

**FORDEJ (POOLISH-DEJ)  
- FØRSTE DAG** 420 g fuldkornshvede-  
mel (fx hvid hvede)  
100 g hvedemel  
6 dl koldt vand  
5 g gær

**FORDEJ - ANDEN DAG** 300 g hvedemel  
5 g salt

**FYLD** 120 g artiskokhjerter  
3 stk. peberfrugter  
100 g mozzarella 16%  
50 g parmesanost  
50 g oliven  
100 g tomat  
100 g hvidløg med skal  
10 g frisk chili  
10 g frisk timian  
10 g frisk rosmarin  
50 g olivenolie



Opskriften er udviklet af Bodil Spliid Damkjær og testet  
i samarbejde med Fuldkornspartnerskabet

## Fremgangsmåde

---

### DAG 1

Gæret røres ud i vandet. Melet tilsættes og dejen røres klumpfri. Dejen skal have en konsistens som en tyk pandekagedej.

Dejen stilles til at hæve i 12 timer ved stuetemperatur i en skål overdækket med et vådt klæde eller i en skål med låg.

### DAG 2

Poolish-dejen hældes ud på bordet og der laves et hul i midten af dejen. Hullet fyldes op med 300 g hvedemel. Ælt melet ind i brødet. Når dejen er sammenhængende og slipper bordet formes en kugle.

Lad dejen ligge på bordet med en hårdt opvreden klud over i 1 time, eller til dejen er hævet til dobbelt størrelse.

### FYLD

Gril peberfrugterne og hvidløgene i ovnen. Vend dem rundt efterhånden, som de bliver grillet. Peberfrugterne grilles til skallen er sort.

Herefter lægges hvidløgene i en skål. Mens peberfrugterne stadig er lune, lægges de i en plasticpose, hvorefter der slås en knude på den. Når peberfrugterne er kølet af og kan holdes i hånden, masseres skindet af dem. Skallen fjernes fra hvidløgene.

Skær hvidløg og peberfrugt i mindre stykker. Skær tomaten i små tern og riv parmesanosten. Chili hakkes fint uden kerner sammen med krydderurterne. Artiskokhjerterne skæres i mindre stykker. Alle ingredienser blandes nu sammen i en skål sammen med hvidløg og peberfrugt.

Dejen deles i to. Hver klump rulles ud med en kagerulle i et rektangel, der passer i længden til din bageplade. Hvis dejen krymper sammen, når du ruller, skal du lade den hvile i 5 minutter. Dejen skal være tynd ligesom bunden til en pizza.

Læg dejen over på en plade med bagepapir. Fyldet fordeles på den udrullede dej. De lange sider bøjes ind mod midten fra begge sider, så samlingen danner et lige mønster ned gennem brødet på midten.

Brødene stilles til efterhævning 1 time ved stuetemperatur med en hårdt opvreden klud over. Når brødene har hævet snittes det karakteristiske mønster med en spids og skarp kniv. Du skal skære igennem begge lag dej. Du må gerne hive lidt i brødet, så hullerne står tydeligt frem i et flot mønster.

Brødene bages midt i ovnen ved 250 grader (225 grader varmluft) i 25 minutter. Bliver brødene for hurtigt mørke eller er de ikke bagt, når der er gået 25 minutter, sænkes temperaturen til 200 grader og brødene bages færdig.

## Ingredienser til Vegetargryde med hvedekerner og fløde, 4 personer

---

300 g squash  
1 bdt. forårsløg  
250 g spinat  
2 fed hvidløg  
2 ds. hakkede tomater  
1 spsk. olie  
1 spsk. karry  
½ tsk. peber, gerne cayennepeber  
2 rødløg  
1 rød peberfrugt  
1 ds. kikærter  
250 ml fløde 9%  
300 g rå hvedekerner (fuldkorn)  
Salt og peber  
Persille eller koriander til topping

### Fremgangsmåde

---

Start med at sætte hvedekerner over i en gryde med vand. Kog dem efter anvisning på pakken.

Rødløg og hvidløg skæres nu i tynde skiver og steges i en forvarmet gryde sammen med olie, karry og cayennepeber til de bliver blanke.

Skær nu peberfrugt og squash i mundrette stykker og svits dem med i gryden i et par minutter.

Hæld væden fra kikærterne og skyl dem godt i koldt vand.

Kikærter, hakkede tomater og fløde tilsættes nu til retten.

Varm retten langsomt op til kogepunktet, hvorefter der skrues ned på lav varme. Retten skal nu simre i 15-20 minutter.

Snit forårsløg fint. 5 minutter inden retten er færdig, tilsættes de snittede forårsløg og spinaten til retten.

Spinaten bør tilsættes lidt ad gangen, så alt kan være i gryden.

Smag nu retten til med salt og peber og server med de kogte hvedekerner samt friskhakket persille eller koriander.

# Vegetargryde med hvedekerner og fløde





# Tip!

Brug gerne kalvefars i stedet for lam og brug de krydderurter du bedst kan lide





# Lammelækker fuldkornspasta

4 personer

## Ingredienser

---

400 g fuldkornspasta  
Persille til topping

### TOMATSAUCE

2 løg  
3 fed hvidløg  
1 tsk. rapsolie  
2 gulerødder  
3 stilke bladselleri  
2 ds. hakkede tomater  
½ tsk. groft salt  
Peber

### LAMMEDELLER

400 g lammefars 3-7%  
1 løg  
2 gulerødder  
2 fed hvidløg  
1 æg  
½ dl skummetmælk  
1 dl havregryn  
3 spsk. hvid hvede  
½ tsk. groft salt  
Peber  
Et bundt persille

## Fremgangsmåde

---

### TOMATSOVS

Skræl løg og hvidløg og skær i små tern. Svits dem i olien. Skræl gulerødderne og vask grøntsagerne. Skær dem i små tern. Tilsæt dem herefter til gryden sammen med 2 dåser hakkede tomater. Lad det hele simre i cirka ½ time og smag til med salt, peber og sukker.

### LAMMEDELLER

Vask og skræl alle grøntsagerne og kom det hele ned i en blender eller foodprocessor, så det hele hakkes i små stykker. Bland det med farsen og de resterende ingredienser og rør indtil du får en ensartet masse. Form små deller med en teske og læg dem på et stykke bagepapir.

Bag dellerne i 15 til 20 minutter i en 200 grader varm ovn. Mens dellerne bages færdige, koges pastaen efter anvisning på pakken, og persillen skylles og hakkes fint.

Pastaen serveres med den varme tomatsovs og kødboller toppet med frisk persille.

## Bag om fuldkornet

---

### **SPIS FULDKORN – ET AF DE OFFICIELLE KOSTRÅD**

Fødevarestyrelsen anbefaler at voksne dagligt spiser 75 g fuldkorn. Børn i alderen 4–10 år, småtspisende og ældre anbefales at spise 40–60 g fuldkorn om dagen.

Find flere lækre fuldkornsopskrifter på [www.fuldkorn.dk](http://www.fuldkorn.dk)

### **A-HVA-FOR-KORN? – FULDKORN**

Fuldkorn betyder at hele kornet er med, også kimen og skaldelene, hvor de fleste vitaminer, mineraler og fibre findes. Fuldkorn kan ikke altid ses som hele korn, da de godt kan være malet fint.

### **SPIS LIDT MERE FULDKORN**

I Danmark er vi blevet bedre til at spise fuldkorn, men vi kan godt blive endnu bedre.

Kig derfor efter fuldkornslogoet når du handler og vælg fuldkorn først.



## Kolofon

---

Hæftet er udviklet af Fuldkornspartnerskabet  
i samarbejde med:



**GRAFISK PRODUKTION**  
Grafisk Forum A/S

# 15 skønne opskrifter med fuldkorn

Få inspiration til hvordan du nemt og lækkert kan få mere fuldkorn ind i din hverdagskost, både morgen, middag og aften.

## **BAG FULDKORNSPARTNERSKABET STÅR:**

Fødearestyrelsen  
Diabetesforeningen  
Hjerteforeningen  
Kræftens Bekæmpelse  
Bager- og Konditormestre i Danmark  
Barilla Danmark A/S  
Scandic Food  
Coop Danmark A/S  
Salling Group  
DI Fødevarer  
Food Solutions A/S  
Aldi  
Kohberg Bakery Group A/S  
Lantmännen Cerealía A/S  
Lantmännen Schulstad A/S  
Lantmännen Unibake A/S  
Leksands Knäckebröd AB  
Nestlé Danmark A/S  
Mette Munk Bake Off  
Pågen  
Quaker Oats  
Rema 1000 A/S  
Valsemøllen A/S  
Skærtøft Mølle A/S  
Foodpeople  
Struer Brød A/S  
Aurion A/S  
Crispy Food Nordic

