

# 100% FULDKORNSBRØD

I grundopskriften til et fuldkornsbrød bruger vi udelukkende fuldkornshvedemel, hvor alle kim- og skaldele er bevaret, så du får den rene og fulde kornaroma og alle de næringsstoffer, vitaminer og mineraler, der findes i melet. Brødet bliver en mellemting mellem et lyst rugbrød og et saftigt ølandshvedebrød.

Bland ingredienserne, og ælt dejen rigtig godt igennem i røremaskine eller i hånden med en solid røreske. I maskine ælter du til dejen samlersig om rørekrogen. Derefter pisker du dejen igennem med røreske i 10-15 min. med pauser. Fyld dejen i en smurt form, og sæt et stykke køkkenfilm fast med elastik på toppen af formen. Lad formen stå på køkkenbordet ca. 2 timer, og sæt den så i køleskabet. Lad dejen hæve i mindst 12 timer. Dejen skal nu være hævet mindst 50%, er den ikke det, stiller du formen lidt lunt og lader den hæve færdigt.

Tænd din ovn på fuld varme, mindst en halv time, før du vil bage brødet. Sæt formen på en bagerist midt i ovnen, og bag ved fuld varme de første 5 minutter. Skru så ned til 200°. Når brødet har fået en flot, mørk farve og lyder hult, når du banker på det, er det færdigbagt – det tager ca. 45 min.

Se flere bageopskrifter på [meyers.dk](https://meyers.dk)

## HENT EN SURDEJ

Du kan altid hente en surdej i Meyers Bagerier. Husk at medbringe en beholder.

### 1 BRØD, BAGT I EN FORM PÅ 2 LITER

4½ dl vand  
½ dl ung surdej  
(frisket op inden for  
det sidste døgn)  
5 g gær  
10 g honning  
500 g fuldkornshvedemel,  
gerne ølandshvedemel  
10 g salt



# MEYERS

LIDT OM  
**FULDKORN**

ÅRETS FULDKORNSDAG 2024



## Meyers er en del af Årets Fuldkornsdag 2024, der skal minde os alle om at spise fuldkorn hver dag, hele året rundt.

Langtidshævet brød bagt med et stort indhold af fuldkornsmel har en vidunderlig kornsmag, mætter godt og er kernesundt. Men hvad er fuldkornsmel nu egentlig for noget, hvordan bruger du det, og hvordan kan du kende et fuldkornsbrød?

### FULDKORNS-EFFEKTEN

Fuldkorn betyder, at man bruger hele kornet, også skaldelene og kimen, hvor mange af vitaminerne, mineralerne og fibre findes. Så når du spiser brød bagt af fuldkornsmel, får du alle kornets herlige smagsaromaer og hele kornets egen "madpakke" af fedtstoffer, kostfibre, minerale, vitaminer og antioxidanter.

Langtidshævet brød bagt med et stort indhold af fuldkornsmel har i det hele taget en vidunderlig kornsmag, mætter godt og er kernesundt. Lad opskriften sidst i denne folder inspirere dig til at få dit eget og hele familiens daglige indtag af kostfibre op på de anbefalede 75 g.

### KEND DIT FULDKORNSBRØD

Selvom man ikke kan se nogen kerner i brødet, kan det sagtens være bagt af fuldkornsmel. Alle kerner er heller ikke fuldkorn – det gælder f.eks. alle frø og nødder eksempelvis solsikkerfrø, græskarkerner og hørfrø. Derfor kan mængden af kerner ikke gøre dig klogere på mængden af fuldkorn i brødet. Farven på brødet kan også snyde lidt. Ofte tilsættes malt i dejen, og det gør brødet mørkere. Så selvom brødet er mørkt, kan det indeholde en pæn portion sigtet mel og farve men ikke fuldkorn.



### BAG DIT EGET FULDKORNSBRØD

Den mest tilfredsstillende, sanselige og fornøjelige måde at sikre sig et godt, dagligt indtag af fuldkorn på er altså at bage sit fuldkornsbrød selv. Deje med et højt indhold af fuldkornsmel er anderledes at arbejde med end hvededeje uden fuldkornsmel. De grove kim og skaldele "skærer" fuldkornsmellets gluten i stykker, og derfor skal du gøre dig mere umage med æltningen for at få en dej, der hæver ordentligt op.

### MERE VAND I DEJEN

Når du køber fuldkornsmel, så skal det være friskt, da klid og kim langsomt begynder at harskne, så snart kornet er malet. Deje med et højt indhold af fuldkornsmel er anderledes at arbejde med end hvededeje uden fuldkornsmel. De grove kim og skaldele "skærer" fuldkornsmellets gluten i stykker, og derfor skal du gøre dig mere umage med æltningen for at



få en dej, der hæver ordentligt op. Jo grovere melet er, jo mere væske skal der arbejdes ind i dejen under æltningen, så dit brød får en saftig krumme, og ikke ender med at blive for tørt. Derfor er det fint at bage fuldkornsbrød i form, for ellers flyder den våde dej for meget ud.

Find flere opskrifter med fuldkorn på meyers.dk – for eksempel saftige havrekiks, en klassisk havregrød med spændende toppings eller den lune havre-boghvedegrød med svampe og dampet grønkål.

### TIPS & TRICKS TIL BAGNING

På meyers.dk kan du også finde mange gode opskrifter, tips, tricks samt spørge vores bagere til råds og blive klogere på brød og nordiske kornsorter.

### TAG PÅ BAGEKURSUS

På meyers.dk kan du også tilmelde dig vores bagekurser, hvor du vil lære hemmelighederne bag det gode brød af vores dygtige bagere.