



**VALSE  
MØLLEN**

SIDEN 1899

*Smag på*  
**FULD  
KØRN**

**FULDKORNSOPSKRIFTER  
UDVIKLET AF LORANG & CO**



GOD MORGEN

# GROVE BANAN MUFFINS

12 stk.

150 g bløde dadler  
50 g hasselnødder  
100 g blødt smør  
3 modne bananer  
1 tsk. vaniljepulver  
2 tsk. stødt kardemomme  
3 æg  
100 g Hvid Hvede® fuldkornsmel\*  
50 g Hvedemel\*  
50 g Hampefrø\*  
2 tsk. bagepulver  
½ tsk. salt

1. Blend dadler, hasselnødder, smør, bananer, smør og vanilje sammen i en minihakker eller foodprocessor. Rør dadelmassen med æg.
2. Vend fuldkornsmel, hvedemel, bagepulver og salt sammen og rør blandingen i æggemassen.
3. Kom hampefrø i og fyld massen i 12 muffinsforme.
4. Bag dem ved 175 grader ved varmluft i 10-15 minutter, alt efter størrelse.
5. Lad dem køle helt af i formen.

\*Valsemøllen produkt. Se hele vores sortiment på [Valsemøllen.dk](http://Valsemøllen.dk)

TIP: Andre nødder f.eks. mandler kan også fint bruges.

Disse muffins er sødet af banan og dadler. De er grove og mætter godt – men smager af kage! Super gode til morgenmad, som snack eller måske i madpakken. Brug dem også til fest i f.eks. børnehaven. Du kan endda lave dejen dagen i forvejen og opbevare den på køl, så du nemt kan bage lune muffins.

LORANG & CO

VIDSTE DU AT...

VALSEMØLLEN DANSK HVID HVEDE® ER LYST FINTFORMALET FULDKORNSMEL  
- RIG PÅ KOSTFIBRE OG INDEHOLDER 98,5 % FULDKORN.

# RUGSNACKS MED MØRK CHOKOLADE OG MANDLER

12 stk.

100 g Skårne Rugkerner*	1 tsk. salt
20 g gær	3 spsk. sukker
3 dl vand	200 g mørk chokolade
200 g Groft Rugmel*	100 g mandler
1 spsk. kakao	Vand til pensling
	Chiafrø*

1. Kom skårne rugkerner i en gryde med kogende vand. Kog dem op og lad dem koge i et par minutter. Sluk og lad dem trække i 30 minutter. Afdryp, hvis der er overskydende væske.
2. Rør gæren ud i lunken vand – ca. 37 grader.
3. Rør rugmel og salt i gær og vand. Massen er klistret. Kom rugkerner i og rør kakao, salt og sukker i.
4. Hak chokolade og mandler og rør begge dele i dejen.
5. Læg bagepapir på en bageplade, sæt klatter af dej med en våd ske på pladen, og drys dem med chiafrø.
6. Lad dem hæve i 45-60 minutter.
7. Bag rugsnackene ved 180 grader, varmluft i ca. 20 min. Afkøl på en rist og nyd dem indenfor 1-2 dage.

\*Valsemøllen produkt. Se hele vores sortiment på [Valsemøllen.dk](http://Valsemøllen.dk)

TIP: Hvis du vil, kan du undlade sukker. Rugsnackene kan sagtens fungere uden.

*De ligner magtens smilbøger - men i virkeligheden er det rugbrød med chokolade. Perfekte i madpakken eller som snack på vej til sport.*



MADPAKKEFAVORIT



**SANDWICH TIME**

# SANDWICH MED BBQ KYLLING & SALSA

## ØLANDSBOLLER

12-14 stk.

25 g gær	1 dl Havreklid*
5 dl lunkent vand	1 dl Solsikkekerner*
75 g sukker	1 dl Græskarkerner*
2 tsk. groft salt	mel til udrulning
75 g smeltet smør	1 æg
750-800 g Ølands- hvedemel*	2 spsk. koldt vand
	Flere græskarkerner

1. Rør gæren ud i lunkent vand. Brug ikke vand fra hanen men kog lidt vand op og bland det med koldt vand til det er ca. 37 grader.
2. Tilsæt sukker, salt og smeltet smør og derefter mel, til dejen er klistret. Tilsæt havreklid samt solsikke- og græskarkerner.
3. Fortsæt med mere mel. Det er ikke sikkert, at du skal bruge alt melet. Men nok til at kunne ælte dejen blank og glat.
4. Lad dejen hæve i 1 time.
5. Del dejen i ca. 14 stykker og tril dem til boller på et meldrysset bord. Placer dem tæt på bagepladen, så de vokser let sammen under bagningen og får bløde sider.
6. Lad bollerne efterhæve ca. 1 time. Pensl dem med æg pisket med koldt vand og drys evt. med græskarkerner.
7. Bag dem ved 220 grader i ca. 10-15 minutter til de er gyldne. Tag bollerne ud af ovnen og lad dem køle af på en bagerist.

\*Valsemøllen produkt.

Se hele vores sortiment på [Valsemøllen.dk](http://Valsemøllen.dk)

## BBQ-KYLLING

- 2 ølandsboller
- 2-3 spsk. mayonnaise
- 2 håndfulde fint snittet kål, f.eks. hvidkål eller rødkål
- 2 kyllingebryster, i skiver
- Lidt olie til stegning
- 1 tsk. brun farin
- 2-3 spsk. ketchup
- 1 tsk. lys eddike
- Salt

Steg kyllingen i olie til den er gylden og gennemstegt. Kom brun farin, ketchup og eddike på og lad den glasere. Flæk bollerne og smør dem med mayonnaise og fyld dem med kål og BBQ kylling.

## SALSA:

- 2 tomater
- 2 avocado, i tern
- 1 spsk. fint hakket rødløg
- 1-2 tsk. fint hakket grøn chili
- 1 spsk. fint hakket koriander
- Saft af 1-2 lime
- salt

Skær tomaterne i kvarte og skrab kerner ud med kniven eller en ske. Kassér kernerne og skær tomatkødet i tern. Vend tomat, avocado, rødløg, chili og koriander sammen og smag til med limesaft og salt. Fyld salsaen i din sandwich og server.

# FULDKORNS SOLSIKKEBOLLER

16-18 stk.

*Når vinden suzer ude, er der*

25 g gær	1 tsk. salt
2 ½ dl lunkent vand (25 °C)	½ tsk. sukker
2 små gulerødder (revne)	1 æg
50 g blødt smør	150 g Fuldkornshvedemel*
50 g Solsikkekerner*	450 g Hvedemel*

1. Opløs gær i lunkent vand og tilsæt salt, sukker, smør, æg, solsikkekerner og revne gulerødder.
2. Kom herefter fuldkornshvedemel i, og tilsæt hvedemel lidt ad gangen.
3. Ælt dejen til den er glat, smidig og elastisk.
4. Lad dejen hvile tildækket ved stuetemperatur i ca. 30 min.
5. Slå dejen sammen, og rul den ud som en pølse.
6. Skær 16 stykker, og form dem til boller.
7. Sæt bollerne tæt sammen på en bradepande med bagepapir.
8. Lad bollerne stå tildækket og efterhæve i 60 minutter.
9. Pensl dem med æg eller vand, drys med solsikkekerner og bag bollerne i en forvarmet ovn i ca. 20 minutter ved 220 °C.

\*Valsemøllen produkt. Se hele vores sortiment på [Valsemøllen.dk](http://Valsemøllen.dk)



EFTERMIDDAGSHYGGE



*Sæt til at bage mere? Så find inspiration på [Valsemøllen.dk](http://Valsemøllen.dk)*

**DINNER IS SERVED**

# TYKKE KÅLPANDEKAGER

*Hovedret til 2*

## KRYDRET KÅL

- 1 kinakål eller
- ½ hvidkål (ca. 400 g
- + lidt til topping)
- 2 tsk. salt
- 2 spsk. chilisaucе
- 1 tsk. sukker

1. Snit kålen og kom den i en skål med salt. Klem den "mør" med rene hænder.
2. Kom chilisaucе og sukker ved og bland godt.

## PANDEKAGER

- 2 dl Fuldkornshvedemel\*
- 2 dl Hvedemel\*
- 1-2 tsk. salt
- 2 æg
- 2 dl iskoldt vand
- 2 spsk. hakket forårsløg

1 portion krydret kål olie til stegning

1. Bland mel og salt sammen.
2. Pisk æg med vand og pisk melet i. Kom krydret kål og den lage den har sluppet samt forårsløg i.
3. Sæt dejen i køleskab i 15 minutter.
4. Rør dejen og steg ca. 10 små pandekager i rigeligt olie på en varm pande. De skal steges til de er gyldne og gennemstegte; ca. 5-6 minutter i alt.

## DIP

- 1 tsk. Sesamfrø\*
- 1 spsk. sukker
- ½ dl soja
- ½ dl vand
- ½ dl hvidvinseddike

1. Rist sesamfrø på en tør, varm pande; ca. 2 minutter.
2. Rør soja, sukker, vand og eddike sammen og kom sesam i.

## TOPPING:

Lidt snittet forårsløg og lidt snittet kål, f.eks. kinakål eller hvidkål koriander.  
Desuden: limebåde

*Servering:*  
Skær pandekagerne i mundrette stykker og top dem med forårsløg, kål, koriander og med dip og limebåde til.

*\*Valsemøllen produkt. Se det fulde sortiment på [Valsemøllen.dk](http://Valsemøllen.dk)*

**TIP: PANDEKAGERNE ER OGSÅ GODE SOM SNACK. SERVÉR DEM SOM EN LILLE FORRET ELLER SOM EN DEL AF ET MÅLTID.**

# GODT BAGVÆRK STARTER MED

**VALSE  
MØLLEN**

SIDEN 1899

Find opskriften på FULDKORNS SOLSIKKEBOLLER inde i folderen →

FÅ MANGE FLERE OPSKRIFTER  
PÅ [VALSEMØLLEN.DK](http://VALSEMØLLEN.DK)