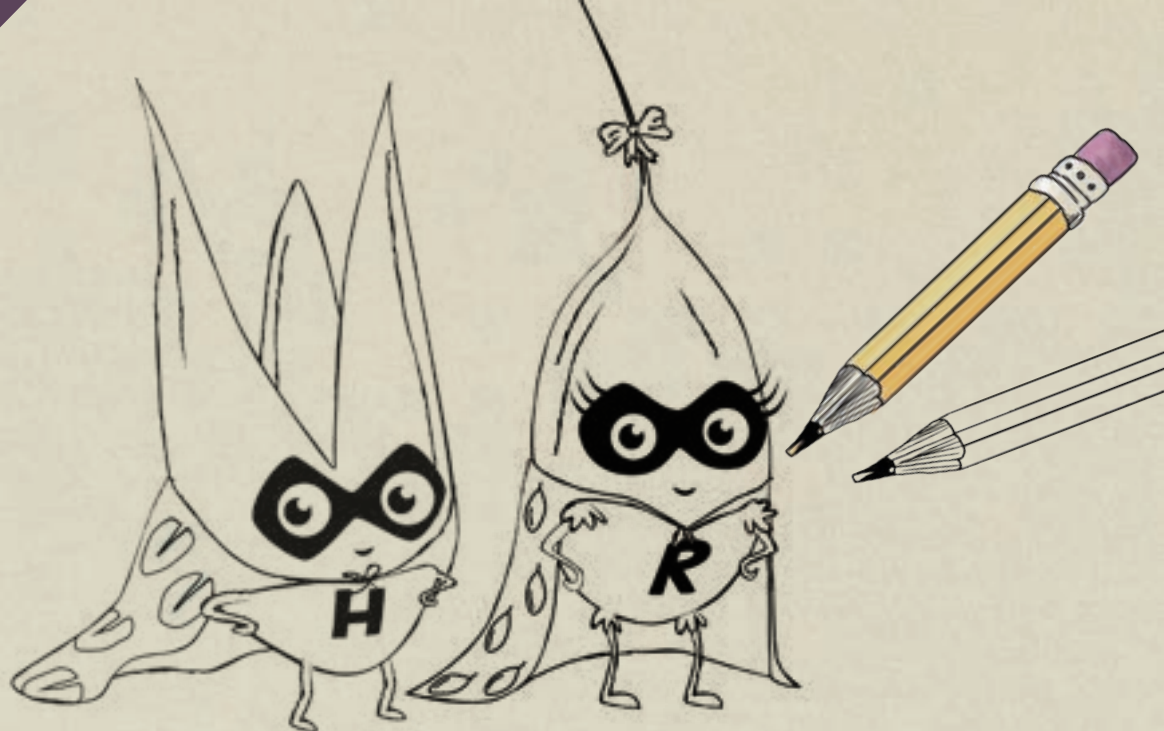


GRATIS
aktivitetshæfte til dig



Mal, tegn og lær med

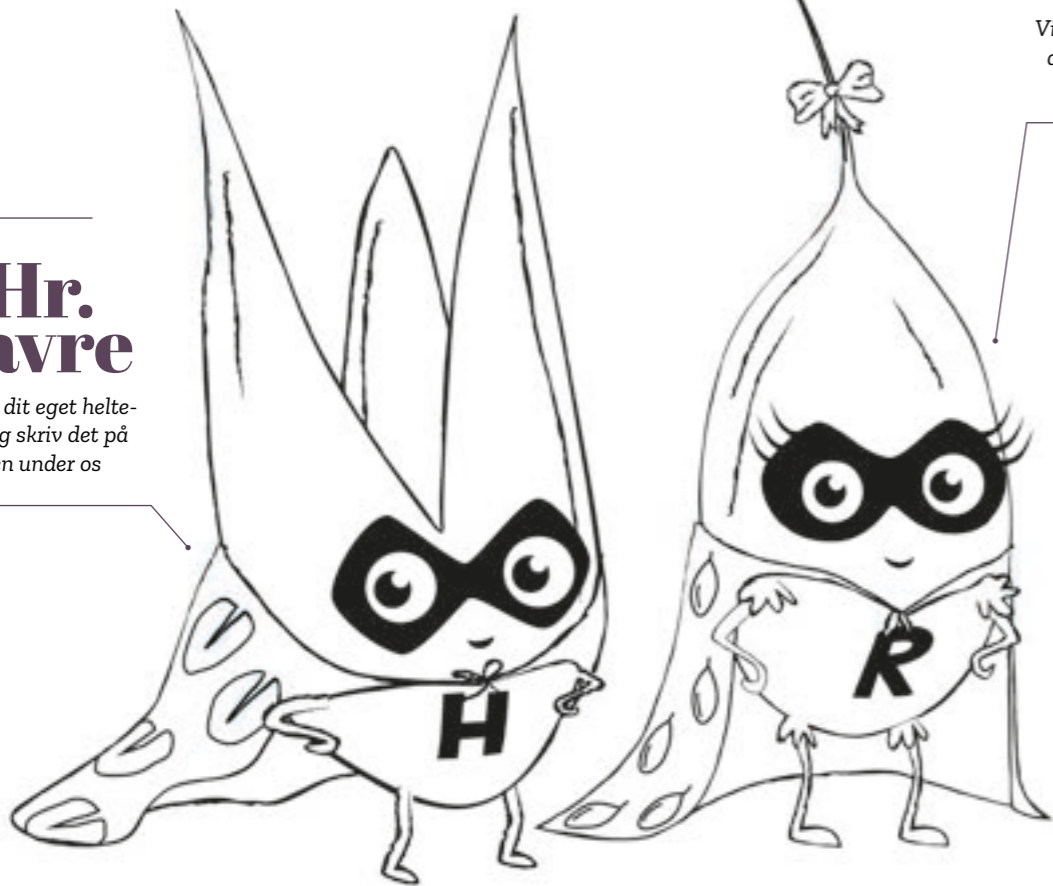
FULDKORNS HELTENE

Hr. Havre & Fru Rug

Hej med dig. Vi er de to Fuldkornshelte Hr. Havre og Fru Rug. Du møder os hver dag fra morgen til aften – f.eks. i din havregryn om morgen, på din rugbrødsmad til frokost samt i din fuldkornspasta til aftensmaden. Vi smager så dejligt.

Hr. Havre

Find på dit eget heltenavn og skriv det på linjen under os



Fru Rug

Vil du hjælpe med at give os flotte farver?

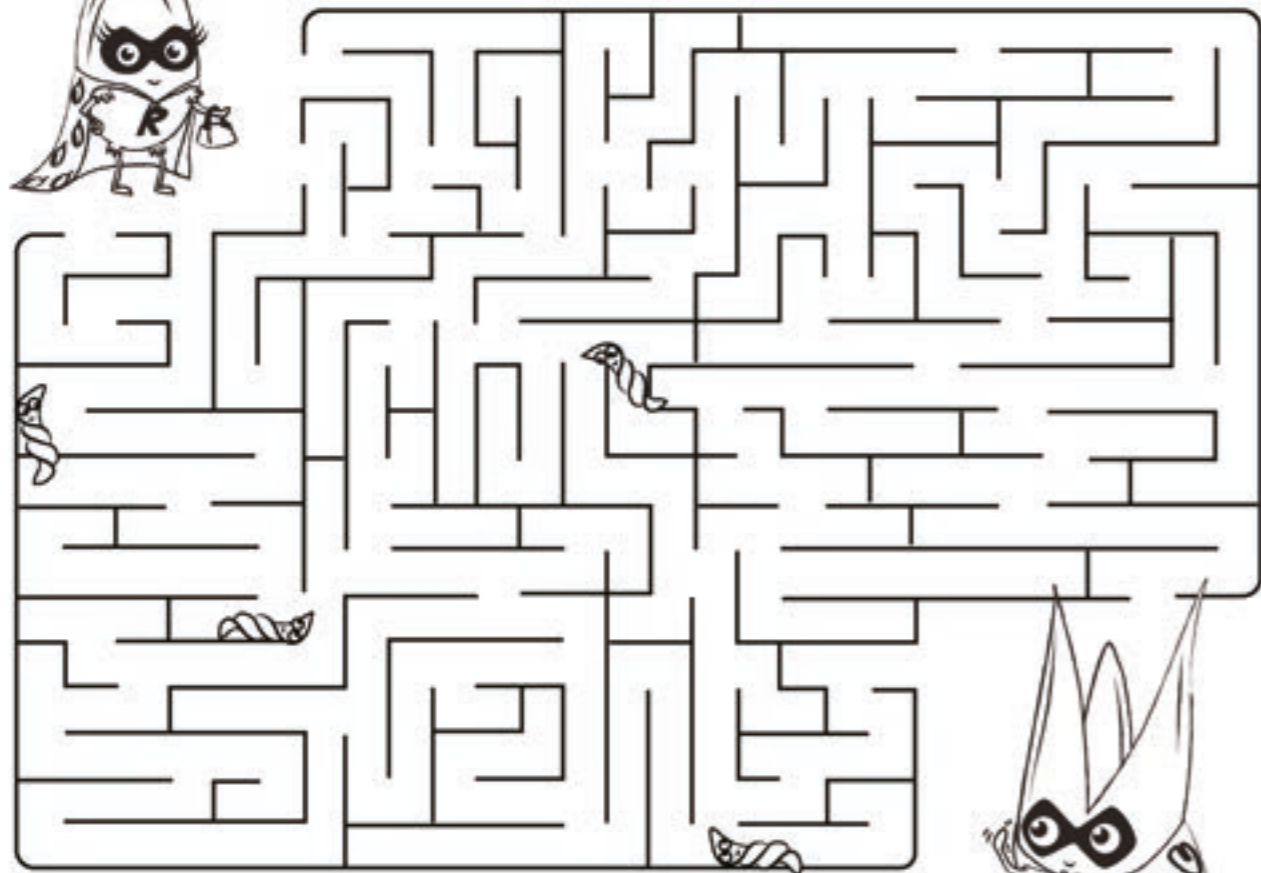
Hvilke produkter er der fuldkorn i?

Farvelæg og træk streger fra de produkter, der er fuldkorn i og ind til Fuldkornsmærket.



Hjælp Fru Rug med at finde vej hjem til Hr. Havre.

Psst: Hold øje med de små fuldkornspastaskruer – måske kan de hjælpe dig lidt på vej?



Hjælp de to fuldkornshelte med at designe deres heltedragter og masker.

Vi elsker gul og orange, men du må gerne vælge dine yndlingsfarver.

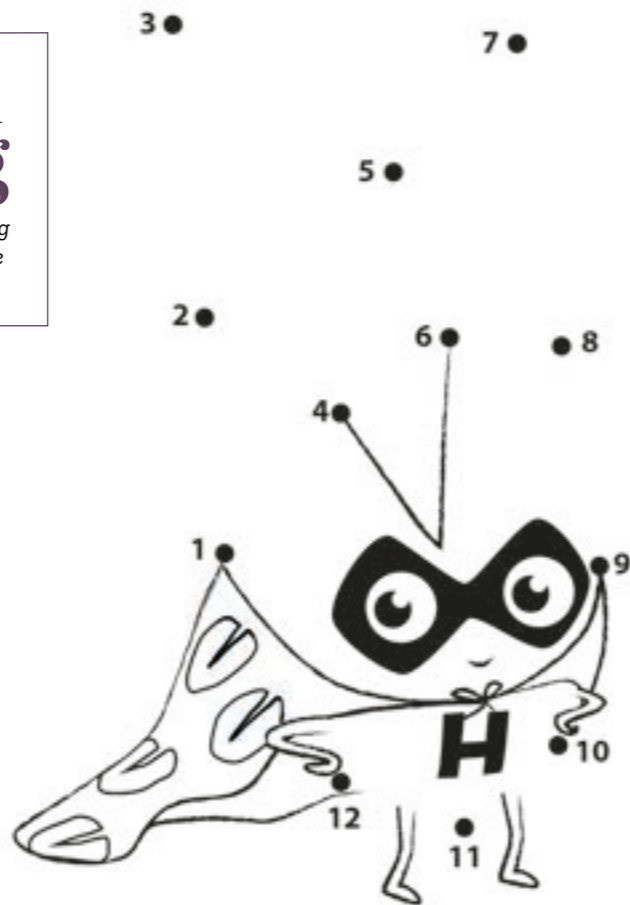


Hr. Havre er blevet usynlig – hjælp Fru. Rug med at finde ham.

Følg tallene fra 1-12, tegn streger fra prik til prik og farvelæg de to fuldkornshelte.

**Fru
Rug**

Hjælp mig. Jeg
kan ikke finde
Hr. Havre



Fuldkornsheltenes fødseldagsboller

20 stk.

Ingredienser

4 dl lunken mælk
50 g gær
1 æg
90 g blødt smør
50 g sukker
1 knsp salt
700 g hvid hvedemel

Fremgangsmåde

1. Lun mælken i mikroovnen eller i en tykbundet gryde (må ikke blive varmt – kun lunkent). Opløs gæren i mælken.
2. Rør æg, blødt smør, sukker og salt i.
3. Kom melet i lidt ad gangen mens du ælter i hånden. Dejen skal være sammenhængende, men må ikke blive for tør. Ælt dejen godt igennem.
4. Dæk skålen til og stil den til hævnig i ca. 30 minutter et lunt sted.
5. Når dejen er hævet til ca. dobbelt størrelse, tages den forsigtigt ud. Del evt. dejen i fire store dele, hvorefter du selv bestemmer størrelsen på bollerne.
6. Form bollerne og læg dem på en bageplade med bagepapir.
7. Lad bollerne efterhæve 20-30 min.
8. Stil ovnen på 200 grader.
9. Pensl bollerne med æg og bag dem på midterste rille i ca. 15 minutter, eller indtil de har fået farve og lyder hule når du banker på bunden af dem.

Denne opskrift lever ikke op til fuldkornslogoet, men er en mulighed for at få mere fuldkorn ind i hverdagen. Nogle gange er bløde og milde fødseldagsboller det eneste rigtige. Disse er bagt med **100% fuldkornsmel**, så du kan servere dem med lidt bedre samvittighed.



Forberedelsestid 45 min.	Tilberedningstid 15 min.	Hæve/hviletid 1 t.	Samlet tid: 2 t.
-----------------------------	-----------------------------	-----------------------	---------------------

Find flere opskrifter
på fuldkorn.dk

Kornets vej fra mark til dig.

Landmanden dyrker og høster kornet på sine marker. Kender du nogle af de danske kornsorter?



Mølleren valser havren og maler kornet til mel. Her ser du hvordan en mølle så ud i gamle dage. De kan stadig ses rundt omkring i landet.



Bageren bruger melet til at bage bl.a. rugbrød, hvedebrød og fuldkornsboller. Så kan du smøre en dejlig madpakke eller spise et godt brød til din morgenmad.



Supermarkedet.

Der er fuldkorn i mange af de fødevarer vi spiser. Hold øje med det orange fuldkornsmærke, når du handler.





HVAD ER FULDKORN?

Fuldkorn kan både være hele og forarbejdede kerner. De kan være knækkede, skårne eller malet til fuldkornsmel. Det vigtige er, at alle dele af kernen er taget med også skaldelene og kimen. Det er nemlig her de fleste vitaminer, mineraler og kostfibre findes.

Find mere viden og find lækre opskrifter på fuldkorn.dk

