

nr. 19

Fuldkornspartnerskabet fylder meget på Skærtøft Mølle. På hvert eneste bagekursus udbreder vi det vigtige budskab: at vi ikke kan få fuldkorn nok! Derfor skal vi også huske at spise fuldkorn i julen og her er et par bud på hvordan: Lad 5-10% af melet være fintmalet fuldkornsmel - både i småkager, brød og æbleskiver - erstat bulgur og ris med skårne rugkerner - f.eks. som i opskriften her!

Frugtig grønkålssalat med kerner

4 personer

150 g skårne rugkerner

1 lille rødløg

4 blade grønkål

2 æbler

2 appelsiner

1 spsk. olie

mandler

Dressing

1,5 spsk. koldpresset olie

1,5 spsk. citronsaft

1 tsk. sirup

lidt salt



Kog de skårne rugkerner i rigeligt, letsaltet vand i ca. 15 minutter indtil de er møre, men de må gerne have lidt bid. Skyl dem i koldt vand. Bland dem herefter med 1 spsk. olie.

Fjern stilken og rens grønkålen. Hak grønkålen fint. Hak derefter rødløget fint og bland sammen med rugkernerne og grønkålen.

Skær æblerne i tynde skiver og appelsinerne i små stykker, gerne uden hinden. Kom æble og appelsinstykkerne sammen med resten af salaten.

Lav dressingen ved at blande citronsaft med olie, sirup samt et knivspids salt og hæld dressingen ud over salaten.

Til sidst hakkes lidt mandler som salaten toppes med. Serveres for eksempel som tilbehør til kylling eller som frokostsalat.

Se flere lækre fuldkornsopskrifter på FULDKORN.DK - og husk: fuldkorn er guld!