

Spis flere *Fibre*

OPSKRIFTER PÅ FIBERRIGT BAGVÆRK

BIODANE·PHARMA

Naturel

Vanilje

Malt

Æble og kanel

Kaka

Calcium

BAGNING MED SYLLIFLOR® LOPPEFRØSKALLER

Loppefrøskaller er koncentrerede fibre, der øger fiberindholdet og samtidig forbedrer struktur og holdbarhed af dit bagværk. Når du tilsætter loppefrøskaller, kan du samtidig reducere mængden af mel. Opskrifterne i dette hæfte er IKKE glutenfri, men du kan anvende alle varianter af SylliFlor i dine egne glutenfri opskrifter.

MÅL OG VÆGT

Opskrifterne er udviklet til SylliFlor. I de fleste tilfælde kan der anvendes almindelige loppefrøskaller med tilfredsstillende resultat. I så fald skal der anvendes 2/3 i forhold til opskrifternes angivne mængde.

	1 tsk.	1 spsk.	1 dl
SylliFlor®	ca. 2 g	ca. 5 g	ca. 30 g



Tina Ahmt

Produktchef og opskriftsudvikler

Spis flere fibre

Kostfibre er en vigtig del af en sund kost. De bidrager til en god mæthedsfornemmelse, et mere stabilt blodsukker, en velfungerende mavefunktion, samt forebyggelse af en række livsstilssygdomme.

Voksne anbefales at spise mindst 25-35 g fibre dagligt, men undersøgelser har vist, at danskerne i gennemsnit kun spiser ca. 20-25 g fibre dagligt.

Du får fibre fra kosten ved at spise groft og grønt.

Med dette opskriftshæfte vil vi give ideer og inspiration til, hvordan du kan tilsætte ekstra fibre til dit bagværk.

*Rigtig god fornøjelse!
Biodane Pharma*



Indhold



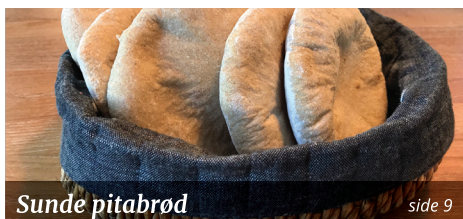
Næringsværdi pr. 100 g:	
Energi	1844 kJ/441 kcal
Fedt (g)	33,5
heraf mættede fedtsyrer (g)	4,5
Kulhydrat (g)	21,1
heraf sukkerarter (g)	0,2
Kostfibre (g)	7,9
Protein (g)	10,9
Salt (g)	1,2



Næringsværdi pr. 100 g:	
Energi	784 kJ/187 kcal
Fedt (g)	6,4
heraf mættede fedtsyrer (g)	0,9
Kulhydrat (g)	24,7
heraf sukkerarter (g)	2,0
Kostfibre (g)	3,5
Protein (g)	5,7
Salt (g)	0,6



Næringsværdi pr. 100 g:	
Energi	761 kJ/182 kcal
Fedt (g)	1,1
heraf mættede fedtsyrer (g)	0,2
Kulhydrat (g)	34,8
heraf sukkerarter (g)	0,5
Kostfibre (g)	4,5
Protein (g)	5,8
Salt (g)	1,4



Næringsværdi pr. 100 g:	
Energi	887 kJ/212 kcal
Fedt (g)	4,9
heraf mættede fedtsyrer (g)	0,7
Kulhydrat (g)	34,0
heraf sukkerarter (g)	0,9
Kostfibre (g)	4,2
Protein (g)	5,5
Salt (g)	1,0



Flapjacks

side 10

Næringsværdi pr. 100 g:	
Energi	1875kJ/448 kcal
Fedt (g)	26,1
heraf mættede fedtsyrer (g)	4,9
Kulhydrat (g)	44,0
heraf sukkerarter (g)	22,9
Kostfibre (g)	6,2
Protein (g)	6,6
Salt (g)	0,7



Chokoladeboller

side 11

Næringsværdi pr. 100 g:	
Energi	1139 kJ/272 kcal
Fedt (g)	8,5
heraf mættede fedtsyrer (g)	5,0
Kulhydrat (g)	40,7
heraf sukkerarter (g)	9,7
Kostfibre (g)	3,6
Protein (g)	6,1
Salt (g)	0,8



Grove scones med æble og nødder

side 12

Næringsværdi pr. 100 g:	
Energi	1252 kJ/299 kcal
Fedt (g)	12,9
heraf mættede fedtsyrer (g)	6,5
Kulhydrat (g)	37,5
heraf sukkerarter (g)	5,5
Kostfibre (g)	3,0
Protein (g)	6,6
Salt (g)	0,8



Fiberrige bananmuffins

side 13

Næringsværdi pr. 100 g:	
Energi	1417 kJ/339 kcal
Fedt (g)	15,2
heraf mættede fedtsyrer (g)	2,9
Kulhydrat (g)	42,7
heraf sukkerarter (g)	25,9
Kostfibre (g)	4,7
Protein (g)	5,4
Salt (g)	0,8

Fiberrigt knækbrød

Knasende sprødt og lækkert knækbrød med masser af sunde kerner, der giver en rigtig dejlig smag. Det høje fiberindhold i SylliFlor Naturel bidrager til en god fylde og mæthedsfølelse. Knækbrød passer perfekt på ostebordet, men kan også sagtens spises præcis, som det er.



SylliFlor
Naturel er
sukkerfri

Ingredienser:

til ca. 80 stk.

- 1½ dl havregryn
- 1 dl solsikkekerner
- 1 dl hørfrø
- 1 dl græskarkerner
- 1 dl sesamfrø
- 1 dl SylliFlor Naturel
- 2½ dl hvedemel
- 1¼ tsk. fint salt
- 1 tsk. bagepulver
- 1¼ dl olie
- 1½ dl vand

Sådan gør du:

Bland alle de tørre ingredienser i en røreskål. Tilsæt olie og vand under omrøring. Rør massen til en ensartet, let klistret konsistens. Lad dejen hvile i 5-10 minutter, hvorefter dejen kan håndteres.

Del dejen i to portioner og rul tyndt ud (1-2 mm) på et stykke bagepapir. Skær de tynde plader ud i passende stykker. Bag ved ca. 200° i 12-15 minutter, indtil overfladen er gylden.

Lad knækbrødene køle helt af på en bagerist. Opbevares i tætsluttende beholder.

Bagetid: 12-15 min. ved 200°.



Grønne boller

Softige og lækre boller med et "grønt" indhold af både squash, gulerødder og krydderurter. Bollerne fungerer godt med pålæg – fx i madpakken. De er også lækre som madbrød til suppe eller en salat. Form bollerne flade, hvis de skal anvendes som burgerboller.



4 gram
kostfibre
pr. bolle

Ingredienser:

til ca. 12 stk.

2½ dl lunkent vand
50 g gær
1 dl skyr
1 tsk. sukker
1 tsk. salt
½ dl rapsolie
3 spsk. SylliFlor Malt
1 dl havregryn
1 dl solsikkekerner
½ revet squash
2 revne gulerødder
100 g fuldkornsmel
300 g hvedemel
Evt. 2 spsk. hakkede krydderurter
Chiafrø, Nigellafrø eller andet drys

Sådan gør du:

Rør gæren ud i vandet. Tilsæt sukker, salt, rapsolie, skyr og SylliFlor og rør godt rundt. Tilsæt havregryn, solsikkekerner, squash, gulerødder og evt. krydderurter. Tilsæt groft mel og hvedemel og rør grundigt sammen til en våd dej. Lad hæve i ca. 1 time.

Hæld dejen ud på et meldrysset bord. Form dejen til 12 boller og placer dem på bagepapir på en bageplade. Lad bollerne efterhæve i 20 minutter. Pensl bollerne og drys dem evt. med frø.

Bagetid: ca. 25 min. ved 200°.



Groft surdejsbrød

Det er ikke svært at bage med surdej, men det kræver lidt planlægning og tålmodighed. Til gengæld er resultatet værd at vente på. Brød hævet med surdej og kun en lille smule gær får en rigere smag og en saftig konsistens. Der bages ved høj varme for at opnå en knasende sprød skorpe og en blød krumme.



Ingredienser:

til 1 stk.

5 dl koldt vand
15 g gær
1 dl surdej
3 spsk. SylliFlor Malt
15 g salt
150 g spelt fuldkornsmel
400 g hvedemel

Sådan gør du:

Rør gæren ud i vandet. Tilsæt surdej og SylliFlor og lad blandingen trække i ca. 10 min. Rør salt, grovmel og hvedemel i dejen og ælt grundigt i mindst 10 minutter på en røremaskine til dejen bliver så elastisk, at den slipper røreskålens kanter.

Hæld dejen i en smurt brødform og lad den hæve ca. 1 time ved stuetemperatur og derefter minimum 12 timer i køleskab til dobbelt størrelse.

Varm ovnen op til 275° i god tid. Stæk brødet med koldt vand og bag det ved høj varme i 10 minutter. Skru ned til 225° og bag i yderligere 20 minutter. Vend brødet ud af formen og lad det afkøle på en bagerist.

Bagetid: 10 min. ved 275°, derefter 20 min. ved 225°.



Sunde pitabrød

Grove pitabrød med en lækker konsistens kan være svære at finde. I denne opskrift udnyttes SylliFlors evne til at danne elasticitet i dejen, selv med et højt indhold af groft mel. Det giver bløde og luftige pitabrød, der ikke går i stykker, når man fylder dem.



*Pitabrød,
der ikke går
i stykker*

Ingredienser:

til ca. 8 stk.

3 dl lunkent vand
25 g gær
2 spsk. SylliFlor Naturel
2 spsk. olivenolie
1 tsk. salt
1 tsk. sukker
100 g spelt fuldkornsmel
250 g hvedemel

Sådan gør du:

Rør gæren ud i vandet. Tilsæt SylliFlor og lad blandingen trække i ca. 10 min. Tilsæt olivenolie, salt og sukker. Rør grovmel og hvedemel i dejen og ælt grundigt i mindst 5 minutter – gerne på en røremaskine. Dejen skal være elastisk og let klistret. Lad dejen hæve i 45 minutter.

Hæld dejen ud på et melderisbord og del den i 8 stykker. Form 8 flade boller og rul dem helt tyndt ud (ca. 1 cm). Undgå indesluttede luftbobler i dejen.

Varm ovnen op til 250° i god tid og anvend en pizzasten eller lad en bageplade varme op i ovnen. Pitabrødene bages 2 ad gangen. Læg dem forsigtigt ind på den varme sten/plade i ovnen og bag dem til de er luftige og gyldne.

Bagetid: 12-15 min. ved 250°.



Flapjacks

En "Flapjack" er englændernes foretrukne myslibar, baseret på havregryn. Overfladen er knasende sprød, mens kagens midte skal være sej. Denne version er tilsat fibre, nødder, mandler og krydderier og giver en plade fuld af sprøde og velsmagende kiks, der er geniale om eftermiddagen, i træningstasken eller i børnenes skoletaske.

Sunde
snacks med
SylliFlor



Ingredienser:

til ca. 36 stk.

- 4 dl cornflakes/Rice Crispies
- 4 dl havregryn
- 2 dl hvedemel
- 1 dl SylliFlor Vanilje
- 1 dl hakkede mandler
- 1 dl hakkede nødder
- 1 dl kokosmel
- 2 dl rørsukker
- 1 spsk. vaniljesukker
- 1½ spsk. stødt kanel
- 1 tsk. stødt ingefær
- ½ tsk. salt
- ½ tsk. natron
- 1½ dl olie
- 2 spsk. flydende honning
- 1 dl vand

Sådan gør du:

Bland alle de tørre ingredienser. Tilsæt olie, honning og vand under omrøring. Røres sammen til en ensartet masse og fordeles på en bageplade beklædt med bagepapir.

Tryk eller rul massen ud til en fast plade på ca. 1 cm tykkelse. Bages til kagen er gylden. Skær straks kagen ud i mindre stykker, mens den er varm. Afkøles og opbevares i tætsluttende kagedåse.

Bagetid: 12-15 min. ved 200°.



Chokoladeboller

Lækre chokoladeboller med et twist af kanel, der både gør sig godt til børnefødselsdagen, men også på en helt almindelig eftermiddag. Bollerne er gjort ekstra grove med grahamsmel. Hvis du vil have en lettere bolle, kan den grove mel erstattes med hvedemel.

Ekstra
chokolade-
smag



Ingredienser:

til ca. 12 stk.

50 g gær
 2 dl varmt vand
 1 dl mælk
 2 spsk. sukker
 1 tsk. fint salt
 ½ tsk. stødt kanel
 75 g grahamsmel
 350 g hvedemel
 50 g blødt smør
 4 spsk. SylliFlor Kakao
 100 g mørk chokolade

Sådan gør du:

Bland vand og mælk, og rør gæren ud i den lune blanding. Tilsæt sukker, salt, kanel og grahamsmel og rør godt sammen. Tilsæt hvedemel og ælt grundigt – gerne på en røremaskine i ca. 5 min. Skær smøret i små tern og kom dem i dejen, mens der fortsat æltes, til dejen er glat og smidig. Til slut æltes SylliFlor og hakket chokolade ind i dejen. Lad dejen hæve lunt i mindst 30 min.

Form dejen til 12 boller og lad dem efterhæve på en bageplade med bagepapir i ca. 30 min. Pensl bollerne med mælk og bag dem ved 220° i 12-15 min. Bollerne er færdige, når de er gyldne under bunden og lyder hule, når man banker på dem.

Bagetid: 12-15 min. ved 220°.



Grove scones med æble og nødder

Scones er hurtigt og nemt bagværk som passer perfekt til en kop eftermiddagste. I denne opskrift er der tilsat nødder, æble og krydderier for ekstra smag og sødme. SylliFlor gør disse scones lidt mere saftige end den traditionelle opskrift. Nyd dem med koldt smør eller med en skefuld marmelade.

Hjemmebag
på under
45 min.



Ingredienser:

til ca. 12 stk.

- 350 g hvedemel
- 50 g havregryn
- 2 spsk. SylliFlor Æble og kanel
- 2 spsk. sukker
- 1 tsk. kardemomme
- $\frac{3}{4}$ tsk. kanel
- $\frac{1}{2}$ tsk. salt
- 2 tsk. bagepulver
- 100 g koldt smør i tern
- 40 g hakkede nødder
- 1 revet æble
- 2 dl kærnemælk

Sådan gør du:

Bland mel, havregryn, SylliFlor, sukker, kardemomme, kanel, salt og bagepulver i en røreskål. Tilsæt smør og smuld det ud i melblandingen. Tilsæt nødder, revet æble og kærnemælk og rør dejen i kort tid til den netop er sammenhængende.

Rul dejen til en tyk pølse på et mel-drysset bord. Skær pølsen ud i 12 skiver og læg skiverne på en plade med bagepapir. Pensl dem med vand og drys med kanel og evt. perlesukker.

Bagetid: 15-20 min. ved 200°.



Fiberrige bananmuffins

Muffins med banan og chokolade er en klassiker. I denne opskrift er der skruet lidt ned for sukkeret og meget op for fiberindholdet. Det giver en dejlig mættende muffin med en afdæmpet sødme. De lækre muffins kan sagtens holde sig et par dage, da både fibre og banan bidrager til at holde krummen saftig.



Ingredienser:

til ca. 12 stk.

2 æg
 1½ dl sukker
 1 stor banan
 ¾ dl olie
 150 g hvedemel
 1 dl SylliFlor Vanilje
 1 dl havregryn
 ½ tsk. stødt kanel
 ½ tsk. salt
 2½ tsk. bagepulver
 50 g hasselnødder
 50 g dadler uden sten
 50 g mørk chokolade

SylliFlor
giver øget
saftighed

Sådan gør du:

Pisk æg og sukker luftigt. Skær bananen i mindre stykker og tilsæt den sammen med olie. Bland mel, SylliFlor, havregryn, kanel, salt og bagepulver og tilsæt alle de tørre ingredienser til æggemassen. Hak nødder, dadler og chokolade groft og vend dem forsigtigt i dejen.

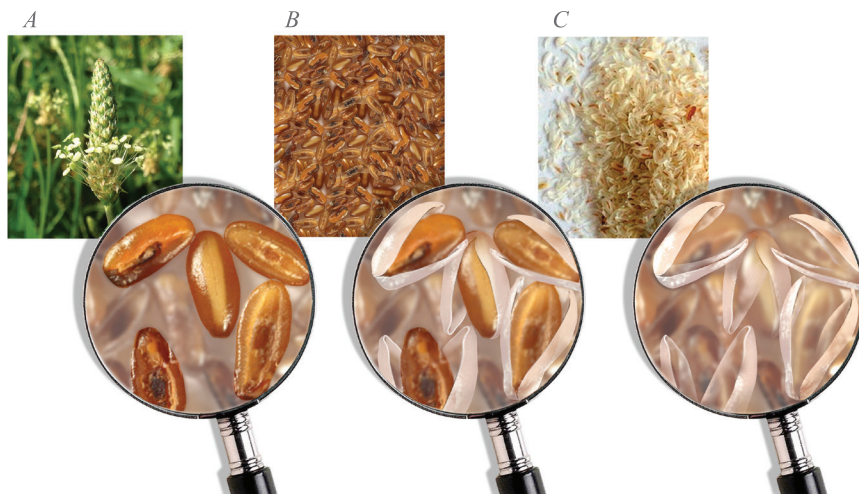
Fyld dejen i 12 muffinforme og bag dem ved 175° i ca. 30 minutter. Lad de nybagte muffins afkøle helt på en bagerist.

Bagetid: 30 min. ved 175°.



Loppefrøskaller

små skaller med stor virkning



Psylliumplanten (A) sætter små loppefrø (B) der ved mekanisk behandling afskalles, så de fiberrige frøskaller (C) kan oprenses og udnyttes som koncentrerede kostfibre.

Loppefrøskaller (Psyllium husks) er et klinisk dokumenteret naturprodukt med en lang tradition for anvendelse som middel til regulering af fordøjelsen, og som senere har vist sig også at have en regulerende effekt på kolesterolindholdet i blodet.

Helt tilbage i 1950'erne undersøgte man planteslim fra loppefrøskaller og identificerede et højt forgrenet polysakkarid i form af arabinoxylan. Nyere analyser har bekræftet, at det er det høje indhold af dette komplekse kulhydrat, der

giver loppefrøskaller sine helt særlige egenskaber.

HVORFOR HEDDER DET LOPPEFRØSKALLER?

Loppefrøskaller fra Psylliumplanten har deres navn fra det græske [psýllos], der betyder loppe. Det lidt pudsige navn med associationer til dyreriget stammer formentlig fra loppefrøenes udseende og skallernes livlige tilbøjeligheder.

HVOR KOMMER LOPPEFRØSKALLER FRA?

Loppefrøskaller stammer fra *Psyllium*-planten, der hører til vejbreddfamilien. Botanisk: *Plantago ovata* Forssk.

Denne ørkenplante dyrkes hovedsageligt i det nordlige Indien, hvor den trives godt i det tørre og forholdsvis kølige klima. Planten er nøjsom og kræver kun få vandinger, ingen gødning og ingen brug af pesticider. Til gengæld er det nødvendigt at høste planten med håndkraft pga. de skrøbelige blomsterstande.

Selve loppefrøet anvendes sjældent i sig selv, da kernen ikke bidrager med væsentlige egenskaber. Det er først, når frøet afskalles og skaldelene oprenses til koncentrerede fibre, at produktet får virkning og værdi. Den tynde, hvidlige loppefrøskal, der dækker hele kernen, adskilles fra kernen med en mekanisk proces uden brug af hverken vand eller kemikalier. Adskillige rensnings- og sigtningsprocesser både før og efter afskalling giver en høj renhedsgrad og dermed et højt kostfiberindhold.

effekt. Den beror på skallernes høje vandbindingsevne, den smørende virkning samt fibrenes evne til at virke gennem hele fordøjelseskanalen. Dertil kommer den regulerende effekt på kolesterolindholdet i blodet.

Loppefrøskaller er et naturprodukt, hvilket gør det nemmere for mange at forlige sig med at skulle tage et regulerende middel dagligt.

Loppefrøskaller er også populære i stenalder-/palæokost og til glutenfri bagning, hvor det er en uundværlig ingrediens.

ANVENDELSE

Traditionel indisk medicin (Ayurveda) har anvendt *Psyllium* som smørende og lindrende afføringsmiddel samt ved diarré gennem tusinder af år. At midlet stadig har sin berettigelse i dag, skyldes formentlig, at loppefrøskaller er billige og har en mild virkning til gavn for de fleste.

Den største anvendelse for loppefrøskaller er den tarmregulerende

BESVÆR MED MAVEN?

SylliFlor® er et sprødt fiberdrys af loppefrøskaller, der hjælper til en regelmæssig fordøjelse.



Kundeservice: Tlf.: 75 555 777 · info@biodanepharma.com
Køb SylliFlor her: www.biodanepharma.com · Helsekostbutikker · Apoteket · Matas



Staushedevejen 10 · DK-6621 Gesten · Tlf.: 75 555 777 · www.biodanepharma.com