



Saftigt och  
gott med fiber

Baka och laga  
med kostfibern  
Dansukker Fibrex.



Dan  
Sukker 

LÅT DIG INSPIRERAS



## En superfiber utan gluten

Dansukker Fibrex är en kostfiber framställd från sockerbetor. Den är naturligt fri från gluten och en perfekt fiberkälla för glutenintoleranta. Och tack vare sin höga vattenhållande förmåga är den toppen i bakning och matlagning och gör både matbröd och färsrätter saftigare och godare. Prova själv så får du se!

## Scones med ost och skinka

10 stycken

Fylla frukostkompisar med lite sting.

6 dl vetemjöl	2 ägg
½ dl Dansukker Fibrex	3 dl gräddfil
1 msk bakpulver	150 g ost, tärnad
1 tsk salt	100 g rökt skinka, tärnad
1 msk Dansukker Brödsirap	100 g majsörn
50 g flytande margarin	25 g tärnad jalapeno
1 dl vatten	

Blanda samman samtliga ingredienser till en kladdig deg. Fyll smeten i en smord muffinsform, i smorda eldfasta formar eller i pappersformar. Grädda mitt i ugnen i cirka 20 minuter. Äts nygräddade.





## Fiber är lösningen!

Olöslig (bulk-fiber) och löslig (metabolisk) fiber är viktig för kroppen. Olöslig fiber hjälper tröga magar och löslig fiber anses ha gynnsamma effekter på såväl blodsocker som kolesterolvärdena.

# Frukostbulle

20 stycken

*Fluffigt fina godmorgonbullar.*

5 dl vatten

2 msk potatismjöl

50 g jäst

½ dl Dansukker Fibrex

3 msk Dansukker Brödsirap

1 tsk salt

ca 1 liter Manitoba Cream

vetemjöl

potatismjöl

Blanda vatten och potatismjöl i en kastrull och koka upp.

Låt svalna till 37°. Smula jästen i en skål, häll på degvätskan.

Rör tills jästen löst sig.

Tillsätt fibrex, brödsirap och salt.

Arbeta in mjöl tills degen släpper skålens kanter. Jäs under bakduk i 30 minuter. Arbeta degen smidig på mjölat bakbord. Forma degen till en rulle och dela i 20 lika stora bitar. Doppa ena sidan av bullen i potatismjöl och lägg med mjölsidan upp på en plåt med bakplåts-papper. Låt jäsa i 30 minuter.

Grädda bullarna mitt i ugnen i 225° i cirka 15 minuter. Låt svalna på galler utan bakduk.

## Kanadensiskt proffsmjöl

Manitoba Cream har sitt ursprung i Kanada. Det solmogna vårvetet i mjölet ger högre glutenhalt och bättre jäskraft och gör dina bröd extra höga, saftiga och luftiga.





### Fibertips!

Blanda lite Dansukker Fibrex i morgonmüslin för att ge den ett högre kostfiberinnehåll.

## Grova bullar

50 stycken

För en fiberrik kick-start på dagen.

1 l ljummet vatten	75 g flytande margarin
100 g jäst	1 tsk salt
1 dl Dansukker Fibrex	¾–1 dl Dansukker
2 dl havrekli	Brödsirap
2 dl dinkelflingor	1 msk brödkryddor,
4 dl grovt rågmjöl	kan uteslutas
1 dl linfrö	ca 18 dl rågsikt

Smula jästen i en skål och häll på vattnet. Rör tills jästen löst sig. Blanda i fibrex, havrekli, dinkelflingor, rågmjöl, linfrö, margarin, salt, sirap och kryddor. Tillsätt mjölet, lite i sänder, tills degen släpper skålens kanter. Låt jäsa under duk i 45 minuter. Ta upp degen på mjölat bakbord och arbeta den blank och smidig. Dela degen i 2 bitar och forma till rullar. Skär varje rulle i 25 bitar och forma till bullar. Låt jäsa under duk i 30 minuter. Sätt ugnen på 225°. Grädda mitt i ugnen i cirka 12 minuter, tills bullarna fått gyllenbrun färg. Låt svalna på galler under bakduk.



## Gulaschsoppa

4 portioner

*Matig, mustig och mjuk för magen.*

- ½ dl Dansukker Fibrex
- 1 brk tomat, krossade eller körsbärstomater
- matfett till stekning
- 300 g innanlår i strimlor
- 2 gula lökar, hackade
- 1 tsk salt
- 2–3 krm svartpeppar
- 1 msk paprikapulver
- 1 tsk chilipulver
- 3–4 potatisar i tärningar
- 1 liter buljong
- 1 msk Dansukker Cane Syrup/  
Rörsockersirap
- 3 msk tomatpuré
- 1–2 vitlöksklyftor
- 1 msk färsk oregano

Häll upp tomaterna i en skål och tillsätt fibrexen. Smält matfettet i en stekpanna och fräs kött och lök. Krydda. Tillsätt resten av ingredienserna, sjud under lock i 20 minuter. Smaka av. Servera med nybakat bröd t ex grova bullar.

## Köttbullar

10 portioner

*Extra saftiga, extra lyxiga.*

- ½ dl Dansukker Fibrex
- 1 ½ dl vatten
- 1 gul lök, finhackad
- 3 tsk Dansukker Ljust  
Muscovadoråsocker
- margarin
- 1 kg nötfärs
- ½ kg fläskfärs
- 1 gul lök, rivna
- 2–3 kalla kokta potatisar, rivna
- 2 äggulor
- 1 msk färsk timjan, finhackad
- 2 tsk salt
- 2 krm vitpeppar
- 2 krm svartpeppar

Lägg fibrexen i en skål och häll på vattnet. Blanda lök och socker och stek i en stekpanna. Låt svalna. Lägg alla ingredienser i skålen med fibrex. Rör samman till en slät smet. Forma bullar i lagom storlek. Stek köttbullarna i margarin.



# Fylld köttfärslimpa

4-6 portioner

Rullad klassiker med spännande twist.

½ dl Dansukker Fibrex  
1½ dl mjölk, valfri fetthalt  
1 tsk salt  
2 krm vitpeppar  
1 ägg  
2 msk dijonsenap  
2 msk Dansukker Cane Syrup/  
Rörsockersirap  
500 g blandfärs

Fyllning:

400 g färskost med vitlökssmak  
2½ dl purjolök, finstrimlad  
1 vitlöksklyfta, riven eller  
finhackad  
1 msk röd chili, finhackad  
150 g rökt skinka i skivor

Skysås:

2 dl rött vin  
1 dl vatten  
3 msk kalvfond  
1 msk Dansukker Cane Syrup/  
Rörsockersirap  
3 färska timjankvistar  
1 vitlöksklyfta, skivad  
2 tsk maizena redning  
25 g smör

Lägg fibrexen i en skål och häll på mjölken. Låt stå i 5 minuter. Rör i salt, peppar, ägg, senap och sirap.



Tillsätt färsen och blanda väl.

*Fyllning:* Rör osten smidig i en skål. Blanda i purjolök, vitlök och chili. Bred ut färsen till en platta, cirka 25x35 cm. Lägg skinkan ovanpå färsen och bred på ostfyllningen. Rulla samman till en längd. Lägg i en smord form och baka färslimpan i mitten av ugnen, 175° i cirka 45 minuter.  
*Sås:* Blanda samman vin, vatten, fond, sirap, timjan och vitlök och sjud under lock i 5 minuter. Lös redningen i lite vatten och red av skyn. Lägg i smöret och rör tills det smält.

**En riktig superfiber!**

Dansukker Fibrex har en hög naturlig fiberhalt med en helt unik blandning av olöslig och löslig fiber!  
Kostfiberhalten är hela 73% och 1/3 är löslig fiber!



## Det söta köket i mobilen

Vad sägs om 450 olika recept på bröd, kakor, sylt och desserter på fickan? Ladda ned Dansukkers applikation i App Store eller Android-marknet i dag.



## Brytbröd i långpanna

24 bitar

*Saftigt, kryddigt och fint på bordet.*

25 g matfett

4 dl vatten

½ dl Dansukker Brödsirap

½ dl Dansukker Fibrex

50 g jäst

5 dl grovt rågmjöl

ca 5 dl vetemjöl

1 tsk salt

2 tsk malda pomeransskal

Smält matfettet i en kastrull.

Häll i vattnet och sirapen.

Värm till 37° (fingervarmt).

Tillsätt fibrexen och smula ner jästen. Rör tills jästen löst sig. Blanda mjölet och kryddorna i en skål. Häll över degspadet och arbeta samman till en deg. Tillsätt lite mer mjöl om den är kladdig. Låt jäsa under duk i 20 minuter. Ta upp degen på mjölat bakbord och arbeta den smidig. Kavla ut degen till en långpannas storlek. Lyft över degplattan i en smord långpanna. Skåra 24 rutor i degen med en kniv. Jäs i ytterligare 20 minuter under duk. Grädda mitt i ugnen i 225° i cirka 15 minuter. Låt svalna på galler under duk.



Nordic Sugar AB, 205 04 Malmö  
Konsumentkontakt: Tel: 020-74 02 00, telefontid 9-12  
konsumentkontakt@dansukker.se  
Prenumerera på vårt nyhetsbrev: [www.dansukker.se](http://www.dansukker.se)

**Dan**  
**Sukker**

LÅT DIG INSPIRERAS