

Så funkar FULLKORN



SKAL (KLI)

KÄRNA (FRÖVITA)

GRODD

Ett sädeskorn består av skal (kli), grodd och kärna (frövita).

I siktat mjöl är
det endast kärnan som
mals, medan skalet och
grodden silas bort.

Mala-
mala-
mala

Hela kornet mals ner
till fullkornsmjöl.

Fullkornsmjöl är rikt på fibrer och
kommer oftast från spannmål
som vete, råg, havre och korn.
Många olika sorters bröd
och pasta innehåller
fullkornsmjöl.

