



Pressinformation februari 2012

Ola Lauritzson gör tummen upp för klassiskt knäckebröd

I den nya Påläggsboken gör kostrådgivaren och GI-experten Ola Lauritzson tummen upp för klassiskt knäckebröd bakat på råg. I boken finns sexton njutbara knäckemackor – till frukost, lunch, mellanmål och middag. Några till och med som överraskande entrérett. Samtliga med det gemensamt att de både smakar gott och gör gott.

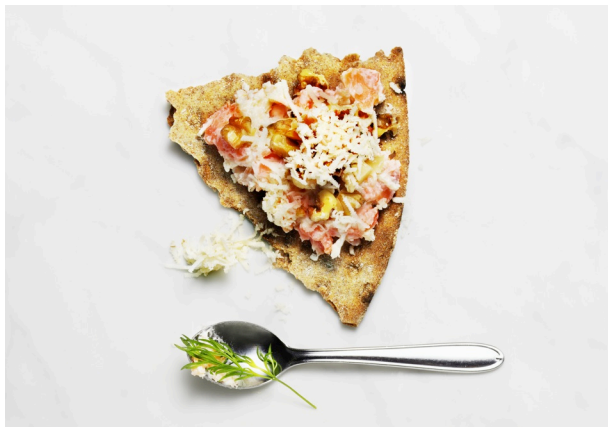
Varför gör Leksands en receptbok ihop med Ola Lauritzson?

- Vi ville visa att vårt knäckebröd med 100% fullkornsmjöl och en jäsnings tid på nästan tre timmar är ett hälsosamt alternativ som fungerar bra om man vill hålla koll på vikten och samtidigt äta gott, berättar Peter Joon VD på Leksands Knäckebröd. Därför bad vi Ola Lauritzson skriva den här boken, vilket han inte hade gjort om han inte kunnat stå för innehållet. Det har han tydligt gjort klart för oss.

Det är skillnad på knäckebröd och knäckebröd

När det gäller knäckebröd så finns det en uppsjö olika varianter, så länge det är ett torrt och krispigt bröd brukar vi kalla det för knäckebröd. Men det är skillnad på knäckebröd och knäckebröd. Så här berättar Ola Lauritzson.

- Jag har tidigare avrått från just knäckebröd eftersom det visat sig att en del av dem har förvånansvärt högt GI. Men efter att ha studerat ingrediensförteckningar i detalj, besökt bageriet och lärt mig baka knäckebröd på klassiskt vis har jag numera ändrat uppfattning. Så länge det handlar om ett klassiskt knäckebröd bakat på råg, med bara naturliga ingredienser och utan vetemjöl, tillsatt socker, konserveringsmedel eller andra konstiga tillsatser, kan jag med gott samvete rekommendera knäckebrödet i en balanserad GI-kost.



Sexton smala läckerheter

Alla recept i boken är rika på protein och naturliga fetter. Kolhydraterna är långsamma och av bra kvalitet som bryts ner långsamt av kroppen – så man håller sig mätt längre.

Fäbodknäcke med kallrökt lax, färskost, riven pepparrot och valnötter.

Leksands Knäckebröd

Råg, salt, jäst och vatten från egen källåder – inget mer – det är Leksands Knäckebröd! Leksands Knäckebröd är ett familjeföretag som i fyra generationer, sedan 1929, har bakat knäckebröd i byn Häradsbygden, Leksand. Ingredienserna är de samma nu som då, svensk råg, jäst, salt och vatten. Rågen är Svenskt Sigillmärkt. Vattnet har hela tiden kommit från samma underjordiska vattenåder med rent friskt källvatten under bageriet. Idag har Leksands Knäckebröd cirka 25 procent av knäckebrödsmarknaden och är marknadsledare på rundbröd, de traditionella stora runda brödkakorna.
./.

För mer information eller beställning av receptbok och högupplösta bilder kontakta:
Karin Larsson (Platzer PR), tel 08-545 292 50, karin.larsson@rppr.se

För ytterligare information kontakta:
Annika Sund, Marknadschef Leksands Knäckebröd, tel 0247-448 00 eller 070-651 36 32,
annika.sund@leksandsbrod.se.