Je?mene pahulje





Savršeno za: kašu i musli, kao i za hleb, granolu.

Ocjena:Neocjenjeno
Cijena
0,20 €

0,20 €

Postavi pitanje vezano za ovaj proizvod

Proizvo?a?:Roba na mjerenje (1 kom 100 gr)

Opis

Prirodno, bogato proteinima, vlaknima i raznim esencijalnim mineralima (uklju?ujuc?i mangan, selen, bakar i fosfor), je?am ima najniži glikemijski indeks od svih zrna (oko 1/3 pšenice), što ga ?ini odli?nim izborom za dijabeti?are. Tako?e ima razli?itu strukturu glutena od pšenice, što zna?i da ljudi sa celijakijom i alergijama na pšenicu mogu sigurno da konzumiraju je?am.

Da biste stvorili je?menove pahuljice, prvo se odmrzava je?am, a zatim hidriše (obi?no parenjem). Zatim se lagano i kratko zagreva, pre prolazi kroz valjaonicu, a zatim se hladi pre pakovanja. Ova obrada stabilizuje zrno, što zna?i da su enzimi neutralizovani da spre?e oksidaciju i propadanje. Zagrijavanjem skrob pretvara u jednostavnije šec?ere, ?inec?i ih lakšim za varenje, ali sadržaj vitamina i minerala je?ma ostaje netaknut. Robusno i ?vrsto zrno je?ma može se nac?i širom severne hemisfere, od Azije do Amerike.

Za kuvanje: Dodajte je?mene pahuljice i prstohvat soli u klju?alu vodu. Smanjite toplotu na malo, poklopite i prokuvajte 5-8 minuta, ili dok se te?nost uglavnom ne apsorbuje.

Sugestije:

1. U pahuljice dodajte grož?ice, brusnice ili drugo sušeno voc?e dok kuvaju. Plodovi c?e se oguliti i pomoc?i u zasla?ivanju žitarica.

2. Zasladite sa medom, javorovim sirupom ili omiljenim prirodnim zasla?iva?em; završite sa tostiranim orasima.

3. Koristite pahuljice umesto mrvica hleba u posudama ili kao preliv.

4. Napravite ukusan nadjev od mrvica za pite i voc?ne kore.

5. Pomiješajte sa sušenim voc?em, orasima i sjemenkama za domac?e granole, musli ili trajne smjese.

6. Koristite u vegetarijanskim hamburgerima ili dodajte za supstancu hamburgerima ili mesnim hljebovima.

7. Dodajte u muffine, kola?ic?e, hleb ili drugu pe?enu robu.

Recenzije

Trenutno nema recenzija za ovaj proizvod.