

Ječmene pahulje



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

Ocjena: Neocjenjeno

Cijena
0,20 €

[Postavi pitanje vezano za ovaj proizvod](#)

Proizvođa: [Roba na mjerjenje \(1 kom 100 gr\)](#)

Opis

Prirodno, bogato proteinima, vlaknima i raznim esencijalnim mineralima (uključujući mangan, selen, bakar i fosfor), ječam ima najviši glikemijski indeks od svih zrna (oko 1/3 pšenice), što ga čini odličnim izborom za dijabetičare. Također ima različit strukturu glutena od pšenice, što znači da ljudi sa celijakijom i alergijama na pšenicu mogu sigurno da konzumiraju ječam.

Da biste stvorili ječmenove pahuljice, prvo se odmrzava ječam, a zatim hidriše (dugo parenjem). Zatim se lagano i kratko zagreva, pre prolazi kroz valjanicu, a zatim se hladi pre pakovanja. Ova obrada stabilizuje zrna, što znači da su enzimi neutralizovani da spreče oksidaciju i propadanje. Zagrijavanjem škrob pretvara u jednostavnije šećere, čineći ih lakšim za varenje, ali sadržaj vitamina i minerala ječma ostaje nepromenjen. Robusno i tvrdo zrna ječma može se naći širom severne hemisfere, od Austrije do Amerike.

Za kuvanje: Dodajte ječmene pahuljice i protokvat soli u ključalu vodu. Smagajte toplotu na malo, poklopite i prokuvajte 5-8 minuta, ili dok se tečnost uglavnom ne apsorbuje.

Sugestije:

1. U pahuljice dodajte grožnice, brusnice ili drugo sušeno voće dok kuvaju. Plodovi će se oguliti i pomoći u zaslađivanju žitarica.

2. Zasladite sa medom, javorovim sirupom ili omiljenim prirodnim zaslađivačem; završite sa tostranim orasima.

Svi proizvodi: Je?mene pahulje

- 3. Koristite pahuljice umesto mrvice hleba u posudama ili kao preliv.
- 4. Napravite ukusan nadjev od mrvice za pile i voc?ne kore.
- 5. Pomiješajte sa sušenim voc?em, orasima i sjemenkama za domac?e granole, musli ili trajne snijese.
- 6. Koristite u vegetarijerskim hamburgerima ili dodajte za supstancu hamburgerima ili mesnim hijebovima.
- 7. Dodajte u muffine, kola?ic?e, hleb ili drugu pe?enu robu.

Recenzije

Trenutno nema recenzija za ovaj proizvod.