



<https://luzem.eu>

662609436

sklep@luzem.eu



Kasza gryczana niepalona, cena za 100 g

Kod EAN: 116

Producent:

Czas wysyłki: 24 Godziny

Cena

1,20 PLN

Opis produktu

Kasza gryczana niepalona (nieprażona)

Kasza gryczana niepalona jest najwartościowszą z kasz wytwarzanych z gryki. Posiada kremową barwę z odcieniami zielonkawymi - seledynowymi. Charakteryzuje się mniej intensywnym, delikatniejszym smakiem niż kasza gryczana palona.

Kasza gryczana jest źródłem białka i błonnika pokarmowego.

Zastosowanie

- > Idealnie komponuje się z daniami mięsnymi, wszelkimi gulaszami czy sosami np. grzybowymi.
- > Ze zmielonej kaszy można wypiekać chleb, placki, ciasta – przeznaczone szczególnie dla tych, którzy powinni unikać glutenu.
- > W połączeniu z białym serem i warzywami stanowić będzie świetny farsz do naleśników i pierogów, a w połączeniu z grzybami - wegetariański farsz do gołąbków.
- > Można robić z niej również kotlety i faszerować warzywa.
- > Jest świetnym składnikiem sałatek.

Sposób przygotowania

Kaszę należy wypłukać i zalać wodą (2 szklanki wody na szklankę kaszy). Garnek stawiamy na małym ogniu i gotujemy kaszę ok. 10 – 15 minut. Kaszy lepiej nie mieszać, będzie przywierała, ale jeśli ogień

będzie mały nie powinna się przypalać. Można dodać łyżeczkę oleju. Kaszę zestawiamy z ognia, przykrywamy i kładziemy w ciepłe miejsce, żeby wchłonęła resztę wody. W ten sposób cała woda, w której gotowała się kasza zostaje w środku, a nie jest wylewana do zlewu.

Przechowywanie

Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu, w szczelnie zamkniętym opakowaniu.

Kasza gryczana jest naturalnym źródłem:

- > Żelaza – pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny.
- > Magnezu – przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
- > Cynku – pomaga zachować zdrowe włosy, skóre i paznokcie.

Możliwe naturalne odchylenia.

**Zawartość soli wynika wyłącznie z obecności naturalnie.

*RWS – Referencyjne Wartości Spożycia przeciętnej osoby dorosłej (8400kJ/2000kcal).

Informacje o alergenach

W zakładzie pakowane są również: *sezam*, *migdały*, produkty zawierające *gluten*, różne *orzechy*. Pomimo dołożenia wszelkich starań nie można w 100 % wykluczyć wystąpienia w produkcie tych surowców.