



<https://luzem.eu>

662609436

sklep@luzem.eu



Mąka kokosowa, cena za 100 g

Kod EAN: 133

Producent:

Czas wysyłki: 24 Godziny

Cena

1,70 PLN

Opis produktu

MAKA KOKOSOWA

Kokosy to wyjątkowe orzechy – nie tylko ze względu na pokaźny rozmiar, ale także dlatego, że z wielu różnych części palmy kokosowej nic się nie marnuje. W ten sposób wśród produktów kokosowych wyróżniamy mleko, wodę, olej, wiórki, a także cukier i mąkę. Czym różni się ona od mąk zbożowych i jak wykorzystać ją w kuchni?

WŁAŚCIWOŚCI

Kokosowa - wyjątkowa

Mąka kokosowa, pod względem pozyskiwania, jest tak naprawdę pozostałością po produkcji innych wyrobów kokosowych. Uzyskuje się ją podczas wytwarzania oleju i mleka kokosowego, jako produkt uboczny. Z miąższu orzecha usuwany jest płyn i tłuszcz, a pozostała masa zostaje zmielona i wysuszona. Ma delikatnie kokosowy aromat i nieco słodki smak. Ze względu na pochodzenie jest zupełnie bezglutenowa, a na dodatek można ją jeść na surowo. Błonnik i białko stanowią ponad połowę wartości odżywczych mąki kokosowej. Z kolei bardzo niewiele jest w niej węglowodanów. Z tego względu chętnie sięgają po nią sportowcy, osoby dbające o linię i diabetycy. Wybierając mąkę kokosową nie warto zwracać uwagi na kalorie, ze względu na bogactwo protein, błonnika oraz minerałów, które sprawiają, że jej wybór jest oczywisty.

ZASTOSOWANIE

Do czego dodać mąkę z kokosa?

Przed pierwszym wykorzystaniem mąki kokosowej należy wiedzieć, jak obchodzić się z tym produktem. W związku z tym, że można spożywać ją na surowo, najłatwiej dodać łyżkę lub dwie do owocowego koktajlu lub owsianki. Innym sposobem jest spróbowanie wypieków z dodatkiem mąki z kokosa. Ze względu na silne właściwości zagęszczające i większy ciężar, nie sprawdzi się ona jako samodzielny substytut mąki pszennej. Dotyczy to zwłaszcza ciast, które wymagają wyrośnięcia. Najlepszą metodą jest wymieszanie kilku rodzajów mąk, tak by mąka kokosowa stanowiła około 15% całości. Takie proporcje pozwolą na swobodne wyrośnięcie ciasta, a dodatkowo obniżą indeks glikemiczny wypieku i wzmocnią smak. Do czego jeszcze można zastosować mąkę kokosową? Chociażby do zdrowych kulek mocy, chlebków bananowych, panierek, deserów na ciepło i zimno, mlecznych shaków oraz ciasta na słodkie pierogi i naleśniki.

Należy pamiętać, by stosując mąkę kokosową, dodać odpowiednią ilość wody i – wedle uznania – nieco mniej cukru niż zwykle.

Wysoka zawartość błonnika pokarmowego

SKŁADNIKI

Mąka kokosowa

PRZECHOWYWANIE

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

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, różne orzechy*. Pomimo dołożenia wszelkich starań nie można w 100 % wykluczyć wystąpienia w produkcie tych surowców.