



<https://luzem.eu>
662609436
sklep@luzem.eu



Mąka migdałowa, cena za 100 g

Kod EAN: 135

Producent:

Czas wysyłki: 24 Godziny

Cena

7,00 PLN

Opis produktu

MAKA MIGDAŁOWA

Z jednej strony powinna być produktem dobrze znanym, z drugiej jednak budzi spore zainteresowanie i jest pewnego rodzaju odkryciem. To bardzo zdrowy, ale i kaloryczny produkt – podobnie jak migdały, z których powstaje. Czym wyróżnia się mąka migdałowa, jakie ma zastosowanie, i czy jest w jakikolwiek sposób lepsza od innych rodzajów mąk?

WŁAŚCIWOŚCI

Mielone migdały - mąka i bakalie w jednym

Mąka migdałowa powstaje w wyniku drobnego zmielenia nasion owoców migdałowca zwyczajnego, znanych szerzej jako migdały. To jedno z najzdrowszych orzechów, zaliczane do grona superfoods. Przede wszystkim zawierają mnóstwo zdrowych tłuszczów, bardzo dużo witaminy E oraz minerałów – wapnia, magnezu, cynku, potasu i fosforu. Dodatkowo wspierają pracę mózgu, pobudzając kreatywność i wzmacniając koncentrację. Migdały mielone są właściwie tak samo zdrowe jak te spożywane w całości. Właśnie dlatego mąka migdałowa jest dobrym wyborem, jako urozmaicenie tradycyjnych potraw mącznych. Wśród jej wielu zalet warto wymienić znakomity smak oraz to, że jest bezglutenowa. Warto pamiętać, że orzechy są jednym z najczęstszych alergenów, dlatego osoby uczulone powinny sięgać po nie ostrożnie, szczególnie jeśli nie są pewne, które rodzaje orzechów je uczulają.

Czy mąka z migdałów zastąpi mąkę pszenną?

W przypadku mąk z orzechów i strączków, zwykle bardzo trudno jest zupełnie zastąpić mąkę pszenną w proporcjach 1:1. Mielone migdały są jednak w tej kwestii wyjątkiem. Należy pamiętać, że przy całkowitym zastąpieniu mąki pszennej migdałową, wypieki mogą mieć inną strukturę i gorzej wyrastać. Szczególnym przypadkiem są też ciasta drożdżowe, do których przygotowania potrzebny jest zaczyn. Wyrabiając je, najlepiej wymieszać migdały mielone z inną mąką, która ma lepsze właściwości wypiekowe – np. pszenną lub orkiszową. Pozwoli to na uzyskanie lepszego efektu wyrośnięcia ciasta.

Przepisy z mąką migdałową

Mielone migdały można dodać do niemalże wszystkich potraw – zwłaszcza tych serwowanych na słodko. Rekomendujemy szczególnie przygotowanie z nimi naleśników, muffinek, zdrowych kulek mocy, gofrów i placuszków. Mąka migdałowa nie bez powodu nazywana jest często najzdrowszą i najsmaczniejszą. Każdy, kto szuka nowych smaków i chce uczynić swoją dietę bardziej wartościową, powinien na stałe wprowadzić do menu potrawy z jej dodatkiem.

Wysoka zawartość błonnika pokarmowego

SKŁADNIKI

Mąka z migdałów

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/2000 kcal).

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.