



<https://luzem.eu>

662609436

sklep@luzem.eu



Mąka z ciecierzycy, cena za 100 g

Kod EAN: 262

Producent:

Czas wysyłki: 24 Godziny

Cena

1,40 PLN

Opis produktu

MAKA Z CIECIORKI (MAKA Z CIECIERZYCY)

Besan - niezastąpiony składnik kuchni indyjskiej oraz ważny element diety roślinnej i bezglutenowej. Chociaż nie jest jeszcze tak popularny jak mąka pszenna, to cieszy się uznaniem wśród miłośników nowych smaków, zdrowego odżywiania i eksperymentów kulinarnych. Co warto o nim wiedzieć?

Besan, czyli...

... mąka z ciecioriki, nazywana też mąką grozdkową. Powstaje przez zmielenie suchych lub mokrych (a wręcz sfermentowanych) ziaren ciecierzycy. Proces fermentacji, choć brzmi odrobinę odstraszająco, jest bardzo pożyteczny, gdyż wpływa na lepszą przyswajalność białka. Tak naprawdę besan ma niewiele wspólnego z tradycyjnymi mąkami, powstającymi z przemiału zbóż. Jako produkt z rośliny strączkowej dostarcza ponadprzeciętną ilość białka, żelaza, potasu i magnezu. Mąka z ciecierzycy ma szerokie zastosowanie, odbiegające jednak od jej odpowiednika z pszenicy. Samodzielnie nie nadaje się do przygotowania tradycyjnych, polskich wypieków, lecz doskonale sprawdza się jako składnik panierów, sosów i kotletów lub baza wegańskiej frittaty.

Smak orientu

W krajach basenu Morza Śródziemnego besan jest nieodłącznym elementem pieczywa, kofty, słodczy i wszelkiego rodzaju przekąsek. Przygotowuje się z niego khandvi - tradycyjne przekąski w postaci ruloników, kadhi - gęsty, pikantny sos na ciepło, pakore - warzywa w cieście, a także deser ladhoo, z

prażonej na maśle mąki z ciecierzycy z bakaliami. Co ciekawe, delikatnie orzechowy besan - choć powstaje z ciecioriki - zupełnie nie przypomina smaku jej ugotowanych ziaren.

Składniki

Mąka z ziaren ciecierzycy

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