

## Ječmene pahulje



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

Ocjena: Neocjenjeno

**Cijena**

0,20 €

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 najniži glikemijski indeks od svih zrna (oko 1/3 pšenice), što ga čini odličnim izborom za dijabetičare. Također ima različitou 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 (obitno parenjem). Zatim se lagano i kratko zagreva, pre prolazi kroz valjaonicu, a zatim se hladi pre pakovanja. Ova obrada stabilizuje zrna, što znači da su enzimi neutralizovani da spreče oksidaciju i propadanje. Zagrijavanjem skrob pretvara u jednostavnije šećere, čineći ih lakšim za varenje, ali sadržaj vitamina i minerala ječma ostaje netaknut. Robusno i čvrsto zrna ječma može se naći širom severne hemisfere, od Austrije do Amerike.

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

### Sugestije:

1. U pahuljice dodajte grožđice, brusnice ili drugo sušeno voće dok kuvaju. Plodovi čine se oguliti i pomoćni u zaslađivanju žitarica.

## Svi proizvodi: Je?mene pahulje

---

2. Zasladijte sa medom, javorovim sirupom ili omiljenim prirodnim zasla?ivacima; zavrite sa tostranim orasima.

3. Koristite pahuljice umesto mrvica hleba u posudama ili kao preliv.

4. Napravite ukusan nadjev od mrvica za pile i voc?ne kore.

5. Pomiješajte sa sušenim voc?em, orasima i sjemenkama za domac?e granole, musli ili trajne smjese.

6. Koristite u vegetarijanskim hamburgerima ili dodajte za supstanou hamburgerima ili mesnim hjebovima.

7. Dodajte u muffine, kola?ice, hleb ili drugu pe?enu robu.

### Recenzije

Trenutno nema recenzija za ovaj proizvod.