

Muuda retsepti

Nimetus *

Hirsipuder kookospiimaga hp

Tüki kaal, g

Serveerimiskogus

Väike

Keskmine

Suur

Valmistamisõpetus

←→

Formats

B*I*

≡≡≡≡

≡≡≡≡

Pane vesi keema, pese hirsitang ja lisa siis keevasse vette. Kui tang on pehme, siis lisa sool(Himaalaja) ja kookospiim. Lase pliidil veidi haududa.

Koostisosad

TÜHJENDA KOGUSTE VÄLJAD

KUSTUTA RETSEPT

LISA KOOSTISOSA +

Nimetus		Bruto, g ?	Neto, g ?	Töötlusaste ?	▼	
↑	Vesi	900	900	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑
↑	Hirsitangud, kuivaine	200	200	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑
↑	Kookosjook, konserveeritud, R 21,3%	50	50	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	🗑
						Summa: 1150.00 g
						Kuumtöötluse kadu ⓘ : 13.04 %
						Väljatulek: 1000 g

Toitainete sisaldus ^

Pakendiandmed			Vabatahtlikud pakendiandmed			Täielik tabel		
Toitaine				Kogus		Ühik		
Kokku				100		g		
Energiasisaldus				342		kJ		
Energiasisaldus				80,9		kcal		
Rasvad				1,65		g		
Küllastunud rasvhapped				1,06		g		
Monoküllastumata rasvhapped				0,166		g		
Polüküllastumata rasvhapped				0,272		g		
Süsivesikud, imenduvad ⓘ				13,8		g		
Suhkrud, kokku ⓘ				0,194		g		
Suhkrualkoholid ⓘ				0,009		g		
Tärklis				13,6		g		
Kiudained				0,705		g		
Valgud				2,34		g		
Soola ekvivalent				0,015		g		

Kaust

×

Puder

×

▼

TÜHISTA

SALVESTA RETSEPT