

Muuda retsepti



Nimetus *

Kaerahelbepuder t.piimaga 5GK=140g

Tüki kaal, g

Serveerimiskogus

Väike

100

Keskmine

200

Suur

Valmistamisõpetus



Valmista puder gluteenivabast kaerahelbest, et vähendada nisuvalu ehk gluteeni osakaalu oma menüüs.

Pane esialgu keema u.100g vett vähem kui retseptis. Lisa kaerahelbed ja keeda tasasel tulel. Kõige lõpuks lisa kookospiim, maitsesta vähese meresoolaga. Lisa veel keeva vett niipalju, et pudru paksus oleks sinu jaoks paras. Lase korra keema ja serveeri puuviljade, marjadega või toorsalatiga.

Koostisosad

TÜHJENDA KOGUSTE VÄLJAD

KUSTUTA RETSEPT

LISA KOOSTISOSA +

Nimetus	Bruto, g ?	Neto, g ?	Töötlusaste ?	
↓ Vesi	930	930	Lühiajaline kuumtöötlus	
↓ Kaerahelbed, kuivaine	160	160	Lühiajaline kuumtöötlus	
↓ Kookosjook, konserveeritud, R 21,3%	40	40	Lühiajaline kuumtöötlus	
			Summa:	1130.00 g
			Kuumtöötluste kadu ⓘ :	<u>11.50 %</u>
			Väljatulek:	<u>1000 g</u>

Toitainete sisaldus ^

Pakendiandmed

Vabatahtlikud pakendiandmed

Täielik tabel

Toitaine	Kogus	Ühik
Kokku	100	g
Energiasisaldus	292	kJ
Energiasisaldus	69,4	kcal
Rasvad	2,00	g
Küllastunud rasvhapped	0,964	g
Monoküllastumata rasvhapped	0,420	g
Polüküllastumata rasvhapped	0,489	g
Süsivesikud, imenduvad ?	9,67	g
Suhkrud, kokku ?	0,251	g
Suhkrualkoholid ?	0,007	g
Tärklis	9,41	g
Kiudained	1,86	g
Valgud	2,26	g
Soola ekvivalent	0,013	g

Kaust

x Puder

x

TÜHISTA

SAI VESTA RETSEPTI