

Muuda retsepti



Nimetus *

Odrahelbepuder, kookospiim hp

Tüki kaal, g

Serveerimiskogus

Väike

Keskmine

Suur

Valmistamisõpetus

↶

↷

Formats

B

I

≡

≡

≡

≡

≡

≡

Lisa keevasse vette täistera odrahelbed ja lase nõrgal tulel keeda valmimiseni. Vajadusel lisa vett. Kõige lõpus lisa sool, kookospiim ja sega läbi. Jäta paariks minutiks kaane alla seisma.

Koostisosad

TÜHJENDA KOGUSTE VÄLJAD

KUSTUTA RETSEPT

LISA KOOSTISOSA +

Nimetus		Bruto, g ?	Neto, g ?	Töötlusaste ?	▼	
↓	Kookosjook, konserveeritud, R 21,3%	40	40	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	
↓	Vesi	980	980	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	
↓	Odrahelbed, kuivaine	160	160	Pikaajaline kuumtöötlus	↕	
						Summa: 1180.00 g
						Kuumtöötluse kadu ⓘ : 15.25 %
						Väljatulek: 1000 g

Toitainete sisaldus ^

Pakendiandmed		Vabatahtlikud pakendiandmed		Täielik tabel	
Toitaine			Kogus	Ühik	
Kokku			100	g	
Energiasisaldus			256	kJ	
Energiasisaldus			60,7	kcal	
Rasvad			1,17	g	
Küllastunud rasvhapped			0,836	g	
Monoküllastumata rasvhapped			0,068	g	
Polüküllastumata rasvhapped			0,217	g	
Süsivesikud, imenduvad 			10,4	g	
Suhkrud, kokku 			0,219	g	
Suhkrualkoholid 			0,007	g	
Tärklis			10,2	g	
Kiudained			1,51	g	
Valgud			1,39	g	
Soola ekvivalent			0,015	g	

Kaust

x

Puder

x ▼

TÜHISTA

SAI VESTA RETSEPT