GARY'S TRUE GRIT-ENKORNSMEL (GARY'S TRUE GRIT EINKORN FLOUR)

PRODUKTOPSUMMERING

Enkorn er en af de gamle kornarter, også kendt som den ældste hvedetype, der kan dateres tilbage til begyndelsen af vores tidsregning. Enkorns naturlige genetiske kode og lave glutenindhold gør den til et fremragende valg, da den er kompatibel med den menneskelige krop sammenlignet med vor tids moderne hybridhvede. Enkorn har 14 kromosomer, mens moderne hvede har 42.

Korn fra enkorn er nemmere at fordøje, så næringsstoffer optages bedre. I dag hjælper Young Living med at bringe enkorn tilbage til sin retsmæssige fremtrædende plads i verden. Enkornsmel er et must-have i dit køkkenskab. Det er er rig på næringsstoffer, er ikke-hybridiseret og har et lavt glutenindhold.

PRIMÆRE FORDELE

- Der er en større forekomst af næringsstoffer i korn fra enkorn end i moderne hvede.
- Højere indhold af protein, fosfor, kalium og B6-vitamin.
- To gange så meget A-vitamin.

FORSLAG TIL BRUG

Enkornsmel er nemt at bruge og kan anvendes i et 1:1-forhold med almindelig eller fuldkornsmel. Men det tager lidt tid at vænne sig til enkornsmel. Brug følgende retningslinjer for at opnå de bedste resultater i dine standardopskrifter.

- I almindelige opskrifter på muffins, pandekager, kager eller cookies kan du reducere væske med så meget som 20 procent.
- I almindelige kageopskrifter kan du prøve at tilsætte en ekstra æggehvide til dejen, så det endeligt produkt bliver let og luftigt. Dejen skal desuden røres ved en lavere hastighed.

BRØDBAGNING KRÆVER OGSÅ SÆRLIGE OVERVEJELSER

- Modstå fristelsen til at tilsætte for meget enkornsmel i brøddej. Enkornsmel absorberer væske langsommere end almindelig mel, og dejen er ofte mere våd og klistret.
- Undgå at overælte dejen. Brød fremstillet af enkornsmel kræver mindre ældning end andre brød.
- Når dejen hæver, skal du sørge for, at den springer tilbage, når du trykker på den med din finger. Hvis dejen hæver for meget, tømmes den for luft i ovnen, hvilket giver en kompakt, hård skorpe.

INGREDIENSER

Fuldkornsmel med enkorn (Triticum monococcum)

FORSIGTIG

- Indeholder gluten.
- Fremstillet på et anlæg, som også håndterer nødder, jordnødder, soja og æg.

SUPPLERENDE PRODUKTER

Tørrede gojibær