

Spelt PDF

Roger



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Roger
ISBN-10: 9788772308791
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1874 KB

BESKRIVELSE

En fascinerende kokebog med et væld af opskrifter på kager, småkager, brød og hele måltider lavet på basis af Spelt - den bedste kornsort i verden! Kornsorten spelt hører til de mest populære kornsorter pga. de mange ernæringsmæssige fordele. Allerede de gamle romere kaldte den for deres "march korn", da Spelt indholder ekstra meget energi. Spelt indeholder mere protein, er nemmere at fordøje og har et bredere spektrum af næringsstoffer end moderne indavlede sorter af hvede. Endnu vigtigere end det indeholder spelt de såkaldte Plante Lignaner (antioxidanter og phytoøstrogener), der menes at hjælpe med en lang række forskellige sygdomme inklusive kræft, hjertesygdomme og astma.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Den her opskrift giver en stor portion, så jeg valgte både at bage brød og boller af den samme dej... Jeg brugte: 1 liter lunkent vand 50 g gær

Spelt is a gluten grain with a rich nutty flavor that can be used in place of whole wheat in baked goods or can be cooked and eaten as a side dish.

Speltbrød af Camilla Plum. Lav dette dejlige speltbrød, som har et utroligt højt næringsindhold. Server det som tilbehør til aftensmaden i weekenden

SPELT

[Læs mere ...](#)