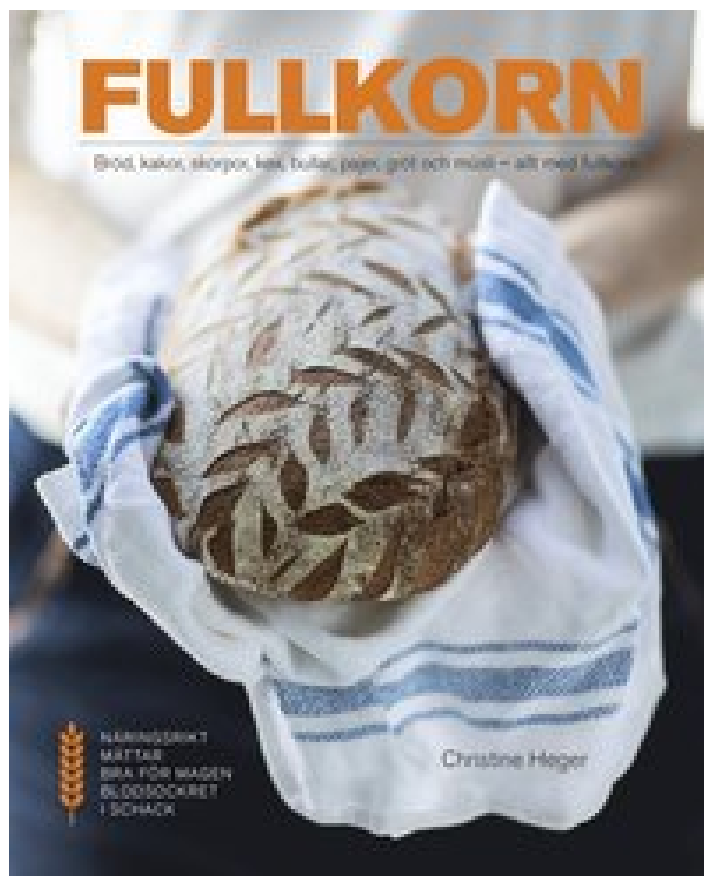


Fullkorn PDF

Sara Bäckmo



Det här är bara ett utdrag ur Fullkorn bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Sara Bäckmo
ISBN-10: 9789187795473
Språk: Svenska
Filesize: 4931 KB

BESKRIVNING

Älskar du att baka men vill äta nyttigt? Då är det här en bok för dig. Christine Heger är civilekonom från Handelshögskolan som hoppade av Stockholmslivet för att satsa på sin passion. Idag driver hon företaget Bröd & Kvarn i Falsterbo och förenar sina två stora intressen i livet: bakning och hälsa. Bröd och mjölbaserad mat har under lång tid fått utstå kritik, men det är stor skillnad på mjöl och mjöl! Fullkornsmjöl innehåller till skillnad från vitt vetemjöl massor av nyttiga fibrer och näringsämnen. Forskningen är entydig i sina rekommendationer att vi bör äta mer av det! I den här boken hittar du fullt med härliga recept där det vita mjölet är utbytt mot näringsrikt fullkornsmjöl. Recepten är lätta att följa och du kommer att bli glatt överraskad av det goda resultatet! Det är bara att låta sig inspireras och sätta igång! - Fullkornsmjöl är fullt av nyttiga näringsämnen och fibrer. - Du kan göra så mycket mer på fullkorn än du tror! - Smaken blir så mycket rikare med fullkorn.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Bruna skruvar, strån och makaroner marknadsförs som hälsoalternativ till den vita pastan. Och visst är fullkorn nyttigt - men det betyder inte att ...

En kost som innehåller mycket fiberrika fullkornsprodukter sänker risken för att insjukna i den vanligaste formen av sockersjuka, typ 2-diabetes.

Fullkorn är när alla delar av spannmålskornet finns med i mat gjord på till exempel vete, råg, korn, havre, ris och majs

FULLKORN

[Fortsätt läsa...](#)