

Helios Quinoamel 300 g

Helios Quinoamel 300 g

7058

[Helios \(Norge\)](#);

Naturlig glutenfritt mel av økologiske, hvite quinoa frø, brukes til grøt, pannekaker, vafler og baking.

Quinoa (

Chenopodium quinoa) er fra naturens side helt glutenfri og kan derfor trygt brukes også av deg som har glutenintoleranse. Inka-indianerne i Andesfjellene har dyrket quinoa i over 5000 år, og quinoa er blitt kalt både "moder korn" og "superkorn" fordi det er så utrolig næringsrikt. Quinoa frøene inneholder blant annet dobbelt så mye protein som ris. De er også en god kilde til fosfor, jern, magnesium, vitamin A, E og B. Quinoa inneholder dessuten mer sunt fett og mer kalsium enn de fleste andre korn.

Quinoa er en ettårig plante i gåsefotfamilien (bladene kan minne om gåseføtter), og er i slekt med vår egen meldestokk. På hver plante sitter klynger av små frø som kan brukes på samme måte som ris. I Sør-Amerika omtales quinoa ofte som "little rice", og verden over blir den vanligvis regnet som en kornsort siden den brukes på lignende måte som "ekte" korn. Botanisk sett er quinoa imidlertid en frøplante.

Quinoa inneholder bra med protein og dessuten essensielle fettsyrer. Frøene inneholder også en god del fiber, som gjør dem spesielt nyttige for fordøyelsen. Quinoa har en mild, litt nøtteaktig smak.

Quinoa kan med fordel spises av hele familien " også av de aller minste.

Innhold:

Økologisk, naturlig glutenfritt mel av hel, hvit quinoa.

Næringsinnhold per 100 gram:

Bruksveiledning:

Helios Quinoamel kan gjerne blandes med andre melsorter og brukes til baking, vafler, pannekaker, grøt etc. Det er også flott som glutenfritt bindemiddel i supper, sauser og i grønnsakretter.

Til baking kan

Helios Quinoamel gjerne erstatte opp til 50% av annet mel i brøddeigen. Det gir deg et saftigere brød med en mild smak ? husk bare på at deigen må være skikkelig bløt.

Tips: Hvis du åpner posen og ikke bruker opp hele innholdet med en gang:

På grunn av det høye fettinnholdet i

Quinoamel, er det en fordel å oppbevare det resterende melet kjølig oppi en tett boks. Dette forhindrer at melet blir harskt. For aller best resultat, bør

Quinoamel brukes innen 3 måneder etter åpning.

Quinoa-velling

(1 porsjon)

2 ss Quinoamel

2 dl helmelk (eller plantemelk)

litt salt

Visp sammen melk og Quinoamel. Kok opp under omrøring. Ha i litt salt ? etter smak. Det kan også være godt å ha noe søtt i vellingen.

[Ta gjerne en titt på utvalget av søtningmidler her i nettbutikken helseogkost.no](#)

Quinoa pannekaker

1,25 dl Quinoa mel

1,25 dl Quinoa flak

6 dl helmelk (eller plantemelk)

3 egg

½ ts salt

Visp sammen alle ingrediensene. Stek små pannekaker.

Pris kr 89,00

300 g
Nei

