

# Helios Quinoaflak 500 g

Helios Quinoaflak 500 g

7057

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

Naturlig glutenfrie flak av økologisk dyrket hvit quinoa, velegnet til grøt, mysli og til 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.

&nbsp;

&nbsp;

## Innhold:

Økologisk dyrkede hele, hvite quinoafrø, dampet og valset til flak.

&nbsp;

&nbsp;

&nbsp;

## Bruksveiledning:

**Helios Quinoaflak** kan gjerne blandes med andre melsorter og brukes til baking, vafler, pannekaker, grøt etc. De er også flotte å bruke til hjemmelaget mysli og grøt. Du kan også lage panering av quinoaflakene (til fisk, kylling, kalkun, svinefilet etc.)

&nbsp;

&nbsp;

## Grunnoppskrift Quinoa grøt

*(1 person)*

1 dl Quinoaflak

2 dl vann

en klype salt

&nbsp;

Kok opp quinoaflakene, salt og vann. La det småputre i 2 minutter. Tilsett gjerne også litt hakket, tørket frukt, nøtter og dryss over litt kanel.



Pris kr 115,00

500 g  
Nei