

# Amaranth mel - glutenfritt

Amaranth mel - glutenfritt

7004

[Bauck GmbH & Co KG \(Tyskland\);](#)

Glutenfritt mel av økologisk, sammalt amaranth.

*Allerede for flere tusen år siden hadde befolkningen i Sør-Amerika glede av de gode egenskapene til vidunderkornet amaranth. Amaranth var en hellig plante for både inkaene og aztekerne ? ifølge gammel overtro kan amaranth gi deg overnaturlige krefter og forlenge livet ditt. Det er i hvert fall en næringsrik plante: med spesielt høyt innhold av lysin (en essensiell aminosyre), kalsium, magnesium og jern, i tillegg inneholder amaranth også flere mineraler og viktige sporstoffer, vitaminene B1 og E, dessuten flere høyverdige, essensielle fettsyrer. Amaranth er naturlig glutenfri og kan derfor trygt brukes også av deg som har glutenintoleranse.*

I likhet med bokhvete og quinoa, er amaranth botanisk sett en frøplante og ikke en kornsort. Amaranth er en ettårig busk med brede blader, dyprøde blomster og bitte små frø. Planten benyttes derimot på samme måte som ekte korn og derfor blir som oftest amaranth regnet som en kornsort. Amaranth-frøene kan kokes hele som ris, som grøt, males til mel, poppes som popcorn eller spires. Amaranth har en mild, søt og nøttaktig smak.

[amaranth plante](#)

59% av amaranth-frøet består av sunn og lettfordøyelig stivelse. 18% er høyverdige proteiner med en biologisk verdi på 75 (til sammenligning har kumelk en verdi på 72 og mais en verdi på 44). Det spesielle med amaranth er det uvanlig høye innholdet av lysin ? det gjør amaranthproteinet svært verdifullt, fordi det setter i gang stoffskiftet og gir deg en langvarig metthetsfølelse.

Også når det gjelder fettsyrer er amaranth et godt valg: Hoveddelen består av essensiell linol- og linolensyre, som kroppen trenger for å oppnå optimal prestasjonsevne og opprettholde en god helse. Begge disse fettsyrene har en positiv virkning på kolesterolnivået og sørger for at det ikke kan dannes avleiringer i blodårene.

Amaranth kan med fordel spises av hele familien ? også av de aller minste.

## Innhold:

**Amaranth mel** består av 100% amaranth-frø fra kontrollert økologisk landbruk. Frøene er malt på steinkvern - dette sikrer at ingen ting går tapt av frøenes næringsinnhold og aroma.

Amaranthplantene dyrkes økologisk i Perus enestående naturlandskaper ? over 2600 m over havets overflate. Her modnes frøene langsomt og ensartet, i Andesfjellenes optimale klima. Høyfjellsbøndene dyrker spesielle amaranth-sorter etter tradisjonelle metoder. Det bevarer jorden fruktbar og amaranth-plantene forblir sunne og motstandsdyktige. Dyrking og innhøsting av plantene ivaretas utelukkende med håndkraft. Det sikrer en utsøkt, ensartet kvalitet med den særlige, nøtteaktige aromaen og en ideell sammensetning av næringsstoffer.

## Bruksveiledning:

Amaranth-melet kan med fordel 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.

Når det gjelder baking av brød, anbefaler vi å bruke 25-30% amaranth-mel ? ellers vil du få problemer med hevingen. I flate bakverk kan du imidlertid bruke så mye amaranth du bare vil.

Prøv gjerne denne glutenfrie, melkefrie og sukkerfrie kakeoppskriften:

### **[Amaranth honningkake](#)**

I

[Naturlig & næringsrik mat-bøkene](#) av naturopat Monica Holand finner du mange spennende oppskrifter med amaranth.

## Prøv også de andre amaranth-produktene i nettbutikken:

### **[Amaranth frokostflak](#)**

### [Amaranth hel](#)

*OBS: På grunn av det høye fettinnholdet, er det en fordel å oppbevare*

### **Amaranth mel**

*kjølilig oppi en tett boks etter at du har åpnet pakken. For best resultat, bør melet brukes innen 3 måneder etter åpning.*



Pris kr 35,00

350 g  
Nei