

Holli Mølle Enkorn mel fullkorn finmalt 1 kg

Holli Mølle Enkorn mel fullkorn finmalt 1 kg
7128

[Holli Mølle \(Norge\)](#)

Økologisk, finmalt fullkornsmel av enkorn, et næringsrikt og fiberrikt urkorn.

Enkorn (latin: Triticum monococcum) blir regnet som verdens aller eldste kornsort. Den er opprinnelsen for alle andre kjente sorter av emmer, spelt og hvete. Vill enkorn ble høstet allerede flere tusen år før Kristus i Aswan i Egypt. Den ble da benyttet som mat, antagelig som ingrediens i supper og gryter. Kultivert enkorn var mye brukt fram til midten av bronsealderen, da den nyere kornsorten emmer tok over.

Enkornets næringsinnhold er helt annerledes enn de konvensjonelle, moderne hvetesortene. Proteininnholdet er høyere enn i noen annen hvetetype, og enkorn har en annen sammensetning av protein enn de andre hvetesortene ? den har en høyere andel av glutenin i forhold til gliadin. Enkorn har tre til fire ganger mer betakaroten og fire ganger så mye av antioksidantene lutein og riboflavin i forhold til vanlig hvete. Bakverk med enkorn har en gulere farge, på grunn av kornets høye innhold av betakaroten, og en nøtteaktig aroma.

Innhold:

Finmalt fullkornsmel av økologisk dyrket enkorn, fra Tyskland.

OBS: Allergi-advarsel:

Enkorn inneholder gluten, så har du cøliaki eller hveteallergi skal du IKKE bruke dette melet.

Bruksveiledning:

Enkorn har en svak glutenstruktur og egner seg dermed best til å blande sammen med andre melsorter ? for eksempel emmer, vanlig hvete og spelt. Enkorn tar opp væske langsomt. Lag deigen litt bløt, og la den få litt god tid til å godgjøre seg. Kaldheving (langtidsheving med lite gjær)

og surdeig er fornuftige metoder når det gjelder brødbaking med enkorn.

Pris kr 69,00

1 kg
Nei

