

Bokhvete hel - glutenfri

Bokhvete hel - glutenfri

7020

[Saltå Kvarn \(Sverige\);](#)

Økologiske bokhvetefrø, kan brukes istedenfor ris og til grøt.

Bokhvete er ingen kornsort. Det er frøene fra en plante i syrefamilien, som opprinnelig kommer fra Sibir. Bokhvete hel er fullstendig uten gluten og kan derfor trygt brukes av deg som har glutenintoleranse.

Navnet bokhvete kommer av at frøene ligner små bøkenøtter, og i gamle kokebøker vil du finne betegnelsen *bøghvede*. Både grynene og melet har vært brukt i Norge før i tida, mest til grøt. I andre land brukes bokhvetefrø istedenfor ris, og bokhvetemel til pannekaker, til andre kaker, i pai, pateer og i vegetarburgere.

Bokhvete inneholder en god del nyttige mineraler og er lett å fordøye.

Innhold:

100% bokhvete hel, økologisk.

Næringsinnhold pr. 100 gram:

Energi 1371 kJ (328 kcal)

Protein 11 g

Karbohydrater 65 g

Fett 2 g

Kostfiber 5,8 g

Natrium 1 mg

Jern 3,8 mg

Kalium 460 mg

Magnesium 180 mg

Bruksveiledning:

Kok opp vann og slå det over de hele bokhvetefrøene. Skyll frøene i kaldt vann og la det renne av.

Om du vil spise bokhvete som ris kan du nå riste frøene i en kjele til de er tørre. På den måten blir de ikke så klebrige og de får en bedre smak.

Beregn 0,5 dl bokhvete pr. person og 1,5 dl vann. Kok opp dette vannet, tilsett de ristede bokhvete frøene og eventuelle krydder. La det koke i 10 minutter på svak varme. Skru av varmen og la gjerne frøene ettersvelle en liten stund.

Merian, korander og persille er krydderurter som passer godt sammen med bokhvete.

Til grøt bruker du 1 del bokhvete frø og 3,5 deler vann.

Litt om Saltå Kvarn

Saltå Kvarn ligger i Järna i Sverige. De har siden starten i 1964 foredlet produkter fra biodynamisk jordbruk. Også i dag kommer alle deres produkter fra et jordbruk som ikke tillater verken kunstgjødsel eller kjemiske sprøytemidler. Dette gir produkter med høy næringsverdi – og ikke minst: du kjenner det på smaken. Her er kun det naturen gir – og ingen ting annet.

Kvernene hos Saltå Kvarn har valser av stein. Det gir et mel som er rikt på verdifulle smaks- og næringsstoffer. Med høy grad av utmaling foredles råvarene uten å ødelegge de naturlige verdiene.

Saltå Kvarns ambisjon er å påvirke miljøet minst mulig. Derfor har de også tenkt miljøvern på mange plan. En spesiell type ovn som fyrer med havreskall varmer opp alle bygningene deres. De har miljøvennlige firmabiler, og til og med lastebilene deres bruker fornybart drivstoff.

500 gram
Nei

