

Hirse flak - glutenfrie

Hirse flak - glutenfrie

7032

[Saltå Kvarn \(Sverige\);](#)

Økologiske flak av hirse, til grøt, i frokostblandinger, til baking og i middagsretter.

Hirse regnes som en av de eldste kornsortene – faktisk tror man at hirse var noe av det aller første som menneskene startet med å dyrke. Hirse var lenge et viktig næringsmiddel rundt omkring i Europa, men på begynnelsen av 1800-tallet ble den utkonkurrert av poteten. I de senere årene har imidlertid stadig flere gjenoppdaget denne næringsrike og anvendelige kornsorten.

Hirse er særlig rik på kisel (silisium) og inneholder også mye magnesium, fosfor, kalium, jern og fluor. Fettinnholdet er omtrent som hos havre. Hirse flak er helt glutenfrie og er derfor et godt alternativ for deg som er på jakt etter glutenfrie matvarer.

Hirse flak er laget av økologiske, hele hirsefrø der skallet er fjernet. Deretter er frøene varsomt dampet og så valset til flak.

Innhold:

100 % flak av økologisk dyrket hirse.

Næringsverdi pr. 100 g: Energi 1455 kJ (348 kcal)

Protein 11 g

Karbohydrater 69 g

Fett 3 g

Kostfiber 3 g

Natrium 5 mg

Jern 5 mg

Kalium 220 mg

Magnesium 100 mg

Bruksveiledning:

Hirse flak er godt til grøt, i frokostblandinger, i gratenger, i vegetarburgere eller til innblanding sammen med mel når du baker brød og rundstykker. Vi anbefaler da å bløtlegge hirseflakene før du blander dem inn i deigen.

Til grøt beregnes 1 del hirse flak og 3 deler vann. Tilsett litt salt og la det koke i ca. 5 minutter. Du kan selvsagt bytte ut en ønsket del av vannet med en eller annen type melk som passer for deg.

Vil du ha en litt mer "festlig" grøt kan du blande inn hakkede mandler eller andre nøtter, litt dadler eller rosiner i den ferdigkokte grøten. Det smaker også godt med litt fersk frukt -

enten oppå grøten eller ved siden av.

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.



250 gram
Nei