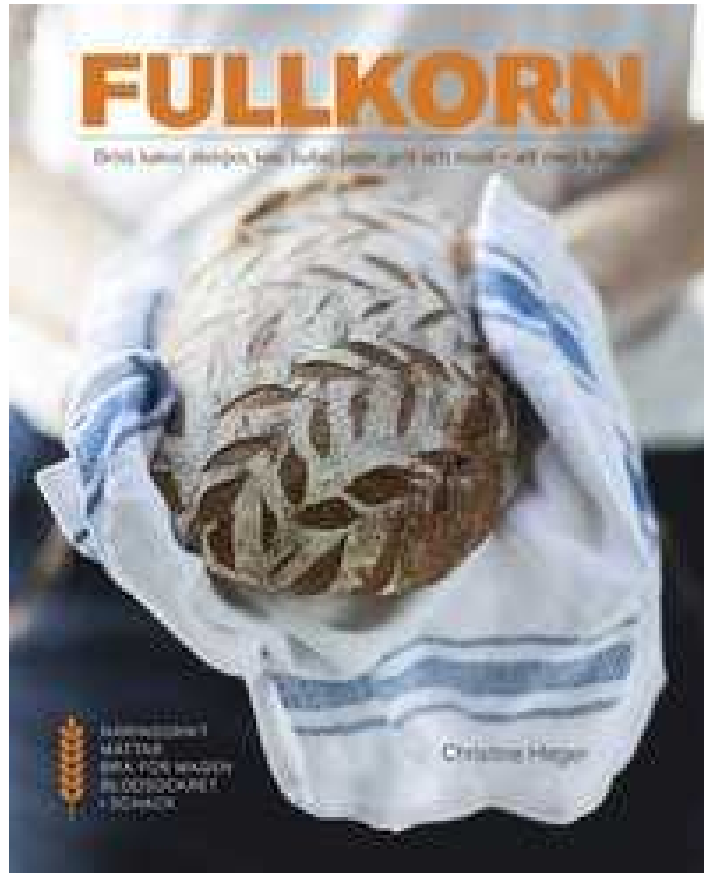


Fullkorn PDF E-BOK

Anders Hirell



Författare: Anders Hirell
ISBN-10: 9789187795473
Språk: Svenska
Filstorlek: 1943 KB

BESKRIVNING

Älskar du att baka men vill äta nyttigt? Då är det här en bok för dig. Christine Heger är civilekonom från Handelshögskolan som hoppade av Stockholmslivet för att satsa på sin passion. Idag driver hon företaget Bröd & Kvarn i Falsterbo och förenar sina två stora intressen i livet: bakning och hälsa. Bröd och mjölbaserad mat har under lång tid fått utstå kritik, men det är stor skillnad på mjöl och mjöl! Fullkornsmjöl innehåller till skillnad från vitt vetemjöl massor av nyttiga fibrer och näringsämnen. Forskningen är entydig i sina rekommendationer att vi bör äta mer av det! I den här boken hittar du fullt med härliga recept där det vita mjölet är utbytt mot näringsrikt fullkornsmjöl. Recepten är lätta att följa och du kommer att bli glatt överraskad av det goda resultatet! Det är bara att låta sig inspireras och sätta igång! - Fullkornsmjöl är fullt av nyttiga näringsämnen och fibrer. - Du kan göra så mycket mer på fullkorn än du tror! - Smaken blir så mycket rikare med fullkorn.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Fullkorn - Christine Heger - Bok (9789187795473) | Bokus

Vetemjöl med fullkorn är lite nyttigare än vanligt vetemjöl. Mer info och recept som innehåller vetemjöl med fullkorn.

Baka fluffigt sötebröd på fullkorn? Ja, det går! 6 december 2018 kl 10 ...

Vad är fullkorn? Ett sädeskorn består av en kärna, grodd och kli. I en fullkornsprodukt ingår alla komponenter från sädeskornet i slutprodukten.

Dinkelmjöl fullkorn - Saltå Kvarn

Ät mer kostfibrer och fullkorn och få ett friskare liv. Ett högt intag kan göra susen för hälsan visar nu en omfattande studie i the Lancet.

LÄS MER