

## PRODUKTSAMMANFATTNING

Enkorn är den äldsta kända formen av vete och går tillbaka till tidernas begynnelse. Enkorns naturliga genetiska kod och låga glutenhalt gör det till ett utmärkt val eftersom det är kompatibelt med människans kropp på ett annat sätt än dagens moderna hybridvete. Enkorn har 14 kromosomer, medan moderna vetesorter har 42.

Enkorn är lättare att smälta vilket betyder att näringsämnen absorberas lättare. Idag hjälper Young Living till att återställa enkorn till sin forna position i matvärlden. Enkornsmjöl är ett mycket näringsrikt, ohybridiserat mjöl med låg glutenhalt som är ett måste i skafferiet.

## FÖRDELAR:

- Det finns mer näringsämnen i enkorn än i moderna vetesorter.
- Högre halter av protein, fosfor, kalium och vitamin B6
- Två gånger mer vitamin A

## REKOMMENDERAD ANVÄNDNING

Enkornsmjöl är enkelt att använda och kan användas i samma proportioner som vanligt vetemjöl eller fullkornsvetemjöl. Men det tar lite tid att vänja sig vid enkornsmjöl. Använd följande riktlinjer för bästa resultat i dina vanliga recept.

- För vanliga muffins, pannkakor, sockerkakor eller småkakor kan du minska vätskan med upp till 20 procent
- I vanliga kakrecept kan du prova att tillsätta en extra äggvita i smeten så att den färdiga kakan blir lätt och fluffig. Du bör även vispa smeten mindre och på lägre hastighet

## VID BRÖDBAK BÖR DU TÄNKA PÅ FÖLJANDE

- Motstå frestelsen att tillsätta för mycket enkornsmjöl i degen. Enkornsmjöl absorberar vätska långsammare än vanligt mjöl vilket ofta gör att degen blir våtare och kladdigare
- Undvik att knåda degen för mycket. Bröd som bakas med enkornsmjöl behöver inte knådas lika mycket som andra bröd
- När degen jäser ska du kontrollera att den fjädrar tillbaka när du trycker på den med fingret. Om degen jäser för mycket kommer den att sjunka i ugnen, vilket resulterar i en tät och hård skorpa



## INGREDIENSER

Fullkornsmjöl av enkorn (*Triticum monococcum*)

## FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

- Innehåller gluten
- Tillverkas i en anläggning som också hanterar nötter, jordnötter, soja och ägg

## KOMPLETTERANDE PRODUKTER

Torkade gojibär