

Bakken met spelt PDF

Myriam Hirano-Curtet



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



DOWNLOAD PDF

Schrijver: Myriam Hirano-Curtet

ISBN-10: 9789044740042

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 4524 KB

OMSCHRIJVING

Spelt is door zijn rijkdom aan eiwitten, vitaminen en mineralen, ijzer, magnesium en fosfor gezond voor lichaam en geest en verdient daarom een plekje in uw dagelijkse voeding. Daarnaast is dit oeroude koren ook een doeltreffende slankmaker en een krachtige fitmaker. Spelt zit namelijk boordevol voedingsvezels die de spijsvertering bevorderen en bevat een hoog gehalte aan koolhydraten en essentiële vetzuren, die waardevolle energie leveren aan ons lichaam. Maar bovenal is spelt gewoon heel erg lekker! In de keuken heeft spelt al bewezen een alleskunner te zijn. Het graan is even veelzijdig als tarwe, maar heeft een beter bakresultaat. Dankzij het hoge glutengehalte en de goede welkwaliteit wordt elk brood of gebakje luchtig en licht verteerbaar. In dit boek ontdekt u heerlijke recepten voor brood en broodjes, hartig en zoet gebak, taarten en koekjes. Zo kunt u bijvoorbeeld genieten van heerlijke fitnessbroodjes, blini's met zalm, knapperige sinaasappelkoekjes of een appel-vaniljetaart met crème fraîche. Zodra u gerechten met spelt geprobeerd hebt, zult u dit voedzame graan met zijn unieke smaak niet meer kunnen missen!

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Speltbolletjes bakken kun je ook prima zelf. Van dit recept zul je zeker geen spijt krijgen. Heerlijk met een hamburger of gewoon een dikke klodder jam.

Echt een cake voor herfstweer! Lekker met een bak koffie of kopje thee!

Een brood bakken in de oven, met Voedingswaar Spelt Bakmixen. Standaard: speltbrood recept voor de spelt broodbakmix ([click](#)) Volkoren: volkorenspeltbrood recept voor ...

BAKKEN MET SPELT

[Lees verder...](#)