

Moka iz zelene banane

Green banana (plantain) flour

Sestavine: moka iz zelene banane / Ingredients: green banana flour

Hranilna vrednost / 100g:

Energijska vrednost:	1447 kJ / 341 kcal
Maščobe:	0,5 g
Od tega nasičene maščobe:	0,1 g
Ogljikovi hidrati:	80,1 g
Od tega sladkorji:	0,8 g
Beljakovine:	2,0 g
Sol:	0 g

Moka iz zelene banane je tradicionalno narejena iz zelenih banan, uporabljamo jo kot brezglutenski nadomestek pšenične moke. Tekstura zelene moke je svetle, skoraj bele barve. Pri uporabi se jo dozira za četrtno manj kot pšenično moko.

Recept za:

Palačinke iz moke iz zelene banane:

Sestavine: 150g moke iz zelene banane, 120g moke iz rjavega riža, 1 ščepec himalajske soli, 1 noževa konica cimeta, 1 žlica indijskega trpotca, 60g kokosove maščobe, 900 ml vode.

Priprava: vse sestavine dobro zmešamo v gladko testo. Če je pregosto, dodamo še malo vode. Palačinke spečemo na vročem olju in jih namažemo s poljubnim nadevom.

Uporabno najmanj do(dan / mesec / leto):

05.08.2023

Best before (day/month/year):

LOT:

217-2

Hraniti na suhem in hladnem mestu.

Poreklo: Kolumbija

Distributer: Merit HP d.o.o., Beograjska ulica 4, 1000 Ljubljana

Kontaktna številka: +386 01 5483620



www.merit-hp.si

Neto količina:

Net weight:

500 g