Dane aktualne na dzień: 16-11-2026 01:55

Link do produktu: https://www.deesis.com.pl/maka-ryzowa-1kg-p-4350.html



Mąka ryżowa 1kg.

Cena	**12.50 zł**

Opis produktu

Bezglutenowa mąka z ryżu – jak można ją wykorzystać?

Mąka ryżowa – składniki odżywcze

Mąka ryżowa, szczególnie ta z pełnych i nieoczyszczonych ziaren, jest bogata w sole mineralne, fosfor, błonnik, witaminy z grupy B, witaminę PP, cynk, wapń, żelazo, sód, mangan i magnez. Zawiera mało kalorii (100 g - około 350 kcal), ma niski indeks glikemiczny (IG 40) i jest lekkostrawna.

Mąka ryżowa jest ciekawym rozwiązaniem dla osób stosujących dietę bezglutenową. Mąkę z ryżu można w łatwy sposób przygotować samemu.. Mąka ryżowa jest szczególnie polecana osobom ze skłonnościami do alergii pokarmowych ponieważ nie wywołuje uczuleń.

Mąka ryżowa - zastosowanie

Mąka ryżowa może być z powodzeniem używana jako zamiennik mąki pszennej. Doskonale nadaje się do ciast, naleśników, puddingów, pierogów, wypieku pieczywa, placków, sprawdza się również jako zagęstnik zup i sosów. Ponieważ nie zawiera glutenu (który jest spoiwem i lepikiem) do potraw z niej przyrządzanych (szczególnie wypieków) należy dodać większą liczbę jajek lub ich zamiennika, tj. banan, nasiona lnu, chia, tapiokę, mus jabłkowy, awokado, dynia, lub mąka: ziemniaczana, sojowa, kukurydziana, z ciecierzycy. Mąka ryżowa jest podstawą kuchni azjatyckiej, robi się z niej papier ryżowy, używana jest do rozmaitych dań oraz przygotowywania słodkości np. dango – nabijanych na patyczki, gotowanych kulek z mąki ryżowej.