NERANXI®

BUKA SOFT KORN

PERBERESIT PER BUKE THEKRE ME FARA:

Miell thekre 450 g
Tershere e shtypur, dhe fara luledielli 450 g
Volkorn Malzauer 30 g (brume i ardhur me miell te pasitur dhe maja elbi per te permiresuar shijen)
Kripe 15 g
Maja 10 g
Uje 900 g

Pergatitja:

Vendosim ujin tersheren dhe farat e luledielit bashke per 10 minuta deri sa farat te zbuten pak. Shtojme pjesen tjeter te perberesve dhe I punojme ne mikser per 12 minuta me xhiro te ndagalta, me dore per 15 minuta. Mbas perpunimit te brumit e leme te pushoje per 30 minuta dhe pastaj e ndajme ne masa 500 g per buke normale. E dekorojme me fara tershere te shtypur rreth e perqark, e vondosim ne tave pjekje (kjo buke ka karakteristiken e saj formen e pjekjes katrore).
E leme ne ardhje per 1 ore e 30 minuta. Dhe me pas e pjekim ne temperature 230 grade per 1 ore e 30 minuta.

N.N sh.p.k me adresë: Autostrada Tiranë-Durrës, Rr: Dardania, nr.19, Km 7, Yrshek, Tirane
Postal Code: 1000, Albania; Tel:+35542406500/501, neranxi@neranxi.al; www.neranxi.al

BUKA SOFTKORN dhe vlerat e saj ushqyese

Kjo buke eshte e pasur me veti ushqyese, pasi permban fibra, proteina, minerale, vitamin dhe antioksidante.bPerebesit e saj e bejne kete buke te rekomanduar nga dietologet dhe nutricionistet, pasi te ngop, por nuk shton peshe.
Ndihmon tretjen dhe ekuilibron floren e zorreve dhuke lehtesuar tretjen.

THEKRA:

Gjatë përpunimit embrioni dhe krundet mbeten tek thekra dhe ajo ruan vetitë e saj ushqyese: fibra, proteina, kalium, kalcium, hekur, fosfor, magnez, mangan, vitaminë B-1, acid folik, thiamin, niacin dhe antioksidante.
Këto veti ushqyese ndihmojnë për të ulur kolesterolin së bashku me rrezikun e sëmundjeve kardiovaskulare, kancerin dhe diabetin. Thekra përmban pak yndyrë është gjithashtu më e varfër me gluten në krahasim me bukën e bardhë.
Buka thekrës është e pasur me fibra të cilat kanë aftësinë për t'u lidhur me toksina dhe për të ndihmuar largimin e tyre nga trupi. Fibrat, shumica e të cilave janë larguar nga kokrrat e përpunuara si buka e bardhë, kontribuojnë për të ulur kolesterolin.

TËRSHËRA:

Tërshëra është një burim i pasur fibrash (fibra të cilat mund të gjenden dhe në mollë, dardhë, kumbulla të thata etj). Këto lloj fibrash pengojnë thithjen e LDL-së, i njohur si kolesteroli i keq.
Një filxhan tërshërë përmban më shumë se 5 gramë fibra, të cilat janë të mjaftueshme për të ulur nivelin e kolesterolit. 2. Ul rrezikun e presionit të lartë të gjakut Fibrat që përmban tërshëra ofrojnë përfitime të shumta kardiovaskulare, përfshirë këtu edhe reduktimin e rrezikut të presionit të lartë të gjakut.

FARAT E LULEDIELLIT:

Farat e luledielit ofrojnë një furnizim të proteinave dhe karbohidrateve. Të dyja janë të rëndësishme për ruajtjen e niveleve të energjisë. Farat mund të stimulojne te mëlçia për lirimin e glikogjenit në gjak. Sepse glikogjeni është një formë e sheqerit dhe përbën një nxitje shtesë të energjisë se shpejtë.

VOLLKORN MALZSAUER:

Brumë i ardhur me miell të pasitur thekre dhe maja elbi
Brumë i ardhur natyrshëm me miell thekre të pasitur, të tharë me kujdes për të ruajtur plotësisht aromat, përzier me maja elbi dhe grurë për të përmirësuar cilësitë e brumit për të prodhuar një gamë të gjerë buke dhe simitesh thekre me aromë origjinale.

Miellin e Thekres, Miellin Volkorn Malzauer, Tersheren e shtypur, Farat e Luledielit, kripe dhe maja gjeni tek dyqanet Neranxi Organic Market .

N.N sh.p.k me adresë: Autostrada Tiranë-Durrës, Rr: Dardania, nr.19, Km 7, Yrshek, Tirane
Postal Code: 1000, Albania; Tel:+35542406500/501, neranxi@neranxi.al; www.neranxi.al