

BIO Vers Wakame Zeewier 100g

EAN: 8436563500770 FABRICANTE: DELIALGA



Vers biologisch zeewier in ongeraffineerd Atlantisch zeezout is een heel natuurlijk alternatief om te genieten van zeewier met al zijn smaak en eigenschappen.

DESCRIPCIÓN

Ze worden bewaard in de voorraadkast, hebben geen koelkast nodig en eenmaal geopend blijven ze maandenlang in perfecte staat bewaard. Bovendien is de verpakking 100% composteerbaar!

Hoe kook je met gedroogd zeewier?

Om ze te eten hoeft u alleen maar het zout te verwijderen door ze met water te wassen. Voeg ze dan toe aan je favoriete gerechten.

Veganistisch. Vetvrij. ECHO. Vezelbron. Geen suiker.

Smaak

Fijne **zeesmaak**.

Textuur

Zachte textuur.

Eigenschappen

(Algemene overwegingen per 100 g gedehydrateerd zeewier)

- In de samenstelling vallen **minerale zouten en sporenelementen** op, zoals magnesium, fosfor, kalium, ijzer, koper, zink, jodium; en vooral calcium.
- **11 keer meer calcium dan melk**.
- Bij vitamines valt het meestal op door de samenstelling ervan in **de vitamines A, K, C, B1, B2, B8 en B9**.
- De gemiddelde **eiwitwaarde** is aanzienlijk.
- Net als de rest van de algen bevat het weinig vetten en suikers.



BIO Vers Wakame Zeewier 100g

EAN: 8436563500770 FABRICANTE: DELIALGA



Ideetjes om ervan te genieten

- Je kunt het rauw of gekookt eten.
- **Rauw is het heerlijk in salades en canapés .**
- Beginnend met uitdrogen, eenmaal geweekt gedurende 10 minuten en besprenkeld met citroen, is het ook ideaal om rauw te consumeren in salades (gegevens van Clemensboek).
- **Probeer het eens te koken met rijst, groentecrèmes en pasta .**
- Gebruik het in uw vullingen voor empanadas, hartige taarten en kroketten.
- **Je kunt het ook roosteren** om een knapperig tintje aan je afgewerkte gerechten te geven, het ziet er geweldig uit in salades en crèmes.

