



BOWMAN

CHIROPRACTIE & GEZONDHEIDSSPECIALIST

FREEKEH!

Nu we net gewend zijn quinoa te gebruiken in de keuken, komt het volgende superfood om de hoek.

Freekeh (free-kah)

Al denken wij dat dit nieuw op de markt is, is het eigenlijk een eeuwenoud Arabische/Noord-Afrikaanse productiewijze van graan.

Tarwe wordt onrijp geoogst en met kaf en al in de zon gedroogd. Die graanhopen worden nadien in brand gestoken, zodat het graan geroosterd wordt. De granen worden tegen elkaar gewreven en dan in kleine stukjes gebroken.

Freekeh lijkt het meest op tarwekorrels, maar met een extra geroosterde, nootachtige smaak

Freekeh is net als Quinoa, is rijk aan Eiwitten, Vitamines A, B1, B2, C, en E en bevat de mineralen Calcium, Koper, Zink, IJzer, Magnesium, Natrium en Kalium.

Het is in Nederland nog niet overal verkrijgbaar. De beste kans heb je bij Arabische winkels of online bij www.delibanesewinkel.nl