

Lekkere receptjes met KAMUT® khorasan tarwe

KAMUT® khorasan tarwe is een authentiek oergraan, exclusief biologisch en werd nooit genetisch gewijzigd. Het graan wordt gewaardeerd voor zijn natuurlijk zoete en nootachtige smaak, zijn hoge voedingswaarde, zijn lichte verteerbaarheid en zijn grote veelzijdigheid.

KAMUT® khorasan couscous met rozijnen en kikkererwten

Voor 6 personen

Ingrediënten

- 2 koppen KAMUT® khorasan couscous
- 2 koppen water of groentebouillon
- snuifje zeezout
- 2 eetlepels esdoornstroop
- 3 eetlepels koudgeperste olijfolie
- 100 g rozijnen
- 1 teentje look
- 1 bos pijpajuinen
- 1 kleine gele en rode paprika
- 200 g courgettes
- 150 g wortelen
- 1 kleine venkel
- blikje kikkererwten (uitgelekt, gewicht ongeveer 250 g)
- snuifje peper en zeezout
- 2 eetlepels koudgeperste olijfolie

Voor de yoghurtsaus:

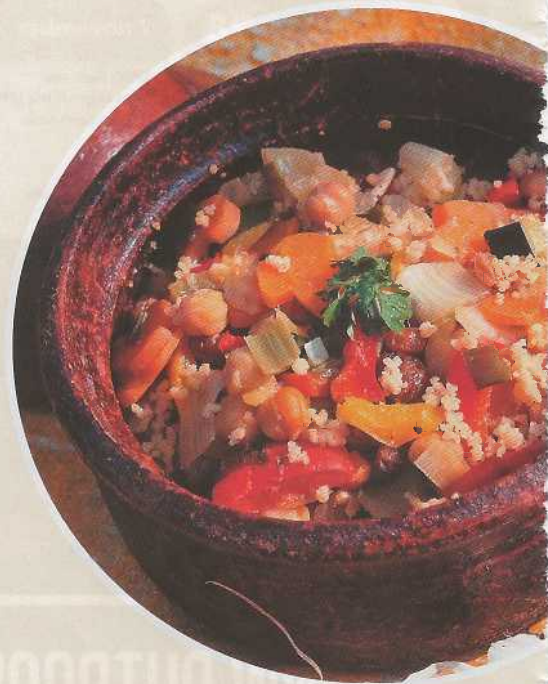
- 1 kop yoghurt
- 1 theelepel gemalen korianderzaadjes of 1 theelepel fijngehakt vers korianderkruid
- 1 snuifje zeezout

Bereiding

Laat de rozijnen 15 minuten weken in een kop warm water. Breng het water voor de KAMUT® khorasan couscous met een snuifje zeezout aan de kook. Voeg er de couscous bij, roer even om, dek af en neem van het vuur. Laat ongeveer 15 minuten zwellen. Kruid 2 eetlepels olijfolie met peper en een snuifje zeezout en meng voorzichtig met een vork onder de KAMUT® khorasan couscous.

Snij de look en pijpajuinen fijn en fruit even in olijfolie. Snij de paprika's in reepjes, de courgettes en de venkel in blokjes en de wortelen in fijne schijfjes en meng onder de pijpajuinen. Meng de geweekte rozijnen met hun vocht en de esdoornstroop bij de groenten. Breng op smaak met peper en zeezout en laat een tiental minuten verder smoren. Voeg er de uitgelekte kikkererwten bij en laat nog een paar minuten sudderen.

Meng de ingrediënten voor de yoghurtsaus. Giet de KAMUT® khorasan couscous



in het midden van een grote schaal en schik er de groenten rond. Dien de yoghurtsaus apart op. Opgediend met een winterslaatje krijg je een uitgebreide maaltijd.

Recept: Greta Cauwelier – Kamut Enterprises of Europe bvba – www.kamut.com

KAMUT® khorasan zandkoekjes

Ingrediënten

- 1 kg KAMUT® khorasan meel of bloem
- 300 g amandel- of notenpoeder
- 5 g bakpoeder
- 400 g poedersuiker of bruine suiker
- 500 g boter op kamertemperatuur (zachte boter)
- 5 g kaneel of vijfkruidenpoeder
- 6 eieren

Bereiding

Meng de bloem, kaneel, amandelpoeder, poedersuiker en gist met een klopper in een grote kom tot je een homogeen mengsel krijgt. Maak een kuiltje en doe er de eieren en de boter in en meng alles heel

voorzichtig opnieuw tot een homogeen mengsel zonder het deeg te veel te bewerken. Bedek het deeg met huishoudfolie en zet het 1 uur in de koelkast.

Haal het deeg 30 minuten vóór je het gaat bewerken uit de koelkast. Verwarm ondertussen de oven voor op 160-170 °C of thermostaat 6 tot 7. Rol het deeg met een deegrol uit op een dikte van 2 tot 3 mm. Steek de koekjes uit (met een uitsteekvormpje). Kluts met een vork een volledig ei en een snuifje zout, bestrijk de koekjes ermee en herhaal dat 2 keer met een interval van 20 min. Zet de koekjes in de oven en laat ze bakken tot ze een mooie goudgele kleur hebben (15 tot 20 min.).

Je kan dit recept ook gebruiken om een taartbodemp van zanddeeg te maken.

Contact

Kamut Enterprises of Europe
Nele Callebert
Regional Director
France-Benelux-UK-Ireland
nele.callebert@kamut.com
Tel. +33(0)664.87.72.92
www.kamut.com

Het oude graan voor een modern leven

Met zijn zachte en nootachtige smaak, KAMUT® khorasan tarwe, exclusief biologisch geteeld en nooit genetisch gewijzigd wordt gewaardeerd voor zijn hoge voedingswaarden en zijn lichte verteerbaarheid.

Handelsmerk en gegarandeerde kwaliteit.

De naam van de tarwe is khorasan. Kamut Enterprises of Europe gebruikt het handelsmerk KAMUT® om de consument 7 kwaliteitscriteria te garanderen en om de originele kenmerken van de oude khorasan tarwe te beschermen. Het woord kamut betekend tarwe in de oude Egyptische taal en is geen naam van een graan.

Voedingswaarde en energie.

KAMUT® khorasan levert meer energie dan moderne tarwe en bevat meer eiwitten, lipiden, essentiële aminozuren, vitamine E en mineralen, als zink, magnesium en vooral selenium, een sporelement dat bekend staat om zijn sterke antioxidante eigenschappen.

Verteerbaarheid en onderzoek.

KAMUT® khorasan tarwe werd nooit genetisch gemanipuleerd en bevat minder complexe gluten die gemakkelijker te verteren zijn. Het is een uitstekend alternatief voor moderne tarwe.

Uit een studie blijkt dat de meeste personen, die niet aan coeliakie leden maar wel gevoelig waren voor moderne tarwe, geen problemen hadden met het eten van KAMUT® khorasan producten.

Uit andere studies is gebleken dat een dieet op basis van KAMUT® khorasan tarwe, in vergelijking met moderne tarwe, onze antioxidatieve capaciteit verhoogt en de ontstekingsremmende activiteit verlaagt.

Daarenboven werd een daling vastgesteld van de cardiovasculaire risicomarkers zoals glycemie en cholesterol.

Een studie gepubliceerd in februari 2014 in de British Journal of Nutrition toonde een verband aan tussen een dieet op basis van KAMUT® khorasan en een daling van de symptomen van het prikkelbaredarmsyndroom. Het volledig onderzoeksprogramma kunt u raadplegen op www.kamut.com

Proef het verschil.

Door zijn unieke smaak en gemakkelijke verteerbaarheid is KAMUT® khorasan tarwe de ideale graansoort voor tal van verschillende bereidingen, gaande van een snelle hap tot een volledige maaltijd. De zachte smaak van deze graansoort elimineert daarenboven de behoefte aan extra suiker in de producten.

Naast bloem, het basisingrediënt van brood, pannenkoeken, koekjes en cake, is dit graan ideaal voor snacks, ontbijtgranen en muesli, pasta, boulgour, couscous, pizza, plantaardige dranken, bier, kweekgrassap, enz. Onze recepten zijn beschikbaar op www.kamut.com



Herkomst.

De voorouder van de hedendaagse tarwe, khorasan tarwe is afkomstig van Mesopotamië, gelegen in de Vruchtbare Sikkkel, een gebied in het Midden-Oosten dat zich uitstrekt van Egypte tot de valleien van de Tigris en de Eufraat.

Waar kopen.

KAMUT® khorasan producten zijn verkrijgbaar in de meeste natuurvoedingswinkels en biologische bakkerijen in Europa.

KAMUT®
MERK KHORASAN TARWE

