

Nom de la boutique

LA BOITE A OUTILS KETO : FOCUS GOMME DE GUAR

Nom de la boutique



Caractéristiques de la Gomme de Guar :

= Extraite de la graine du haricot de Guar pour lequel elle joue le rôle de réserve d'eau et d'aliments, elle est composée principalement d'une fibre végétale soluble et acalorique très utilisée comme additif dans l'industrie agro alimentaire.



La Gomme de Guar en pratique :

01

SAUCES

1 à 3 c à c par L

02

SOUPES

1 à 3 c à c par L

03

PAINS (TRES BON SUBSTITUT AU GLUTEN)

1/2 à 1 c à c par tasse de farine

04

PANCAKES / BISCUITS

05

SORBETS / GLACES



Lequel choisir ?



01

Propriétés similaires : Liantes et épaississantes, neutres en goût et 0 calorie

02

GX préférée pour les préparations acides (citronnée) ou augmentation de la dose de GG

03

**GG: texture plus ferme
GX: Texture plus fine et fluide**

04

**GG : Favorable au préparations froides
GX : Plus appropriée pour la cuisson**

05

**Utilisation Simultanée possible:
1/2 c à c GG + 1 c à c de GX pour 200g de farine**

