

# FOCUS GOMME DE GUAR

## **Lumière sur la Gomme de Guar:**

Découvrez ses caractéristiques et son utilisation afin de bénéficier de ses bienfaits !

**Lien vers le produit de la Boutique Délices Low Carb :**

GOMME DE GUAR



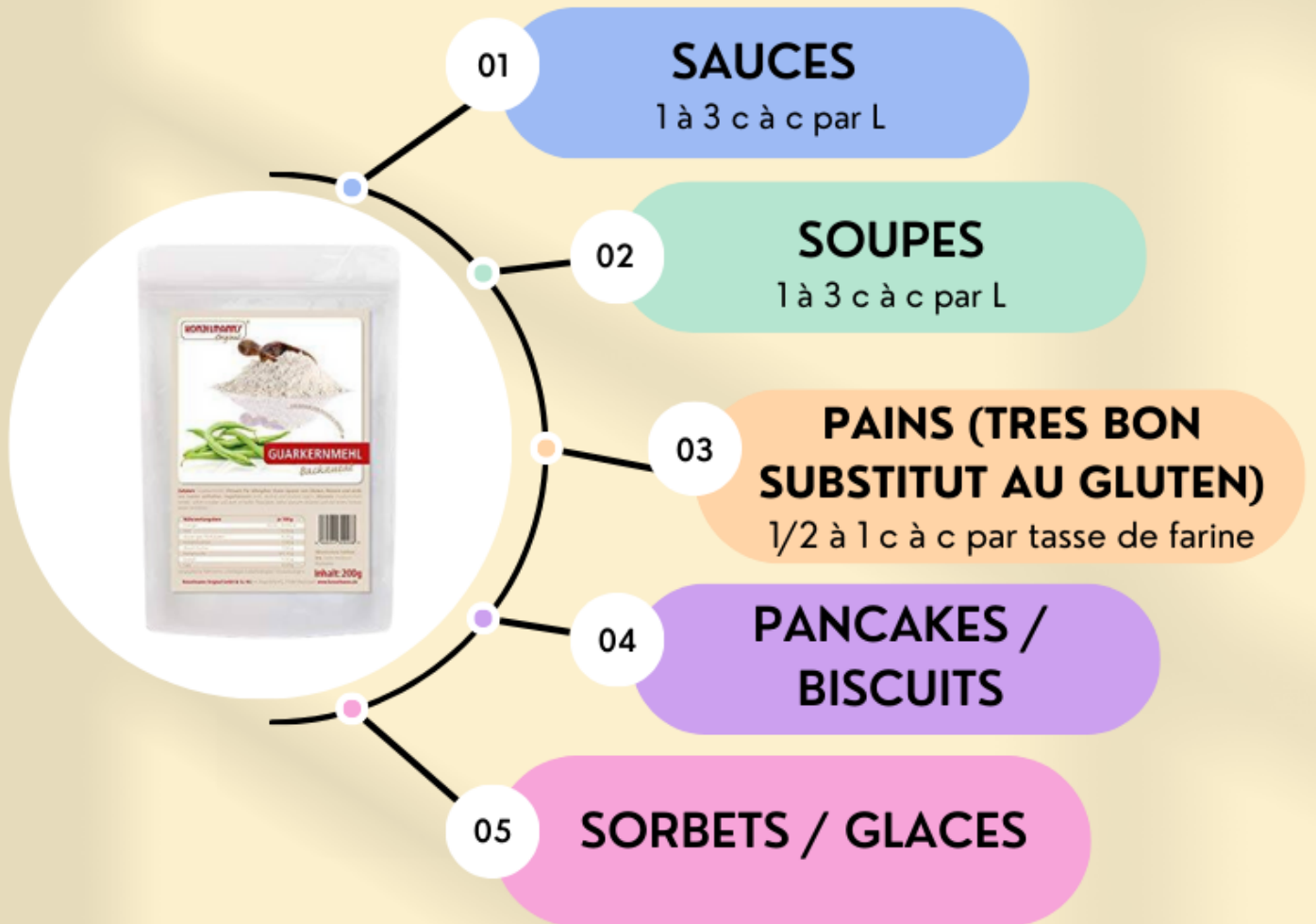
**FOCUS**  
**GOMME DE**  
**GUAR**

# 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 :



# 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