



NATUURLIJK, FAIR & JAMMIE

DE GRANEN VAN GREENAGE

Authentiek en (st)oer!

Hij & Zij van GreenAge verpakken hun granen ongemalen. Je krijgt de hele korrel en met een reden: je benut ieder gezond element van het graan én wanneer je deze korrels gaart, kun je er ongelooflijk veel kanten mee op. En proef je de volle, pure smaak van het graan. Zoals het bedoeld is.

Graankorrels garen is veel makkelijker dan je denkt:

- een uurtje weken in koud water (tarwe beter een nachtje)
- daarna in ruim water koken met naar smaak wat zout
- afhankelijk van persoonlijke voorkeur, houd je 25-30 minuten aan voor een stevige “al dente” bite en 35-45 minuten voor een wat zachtere korrel
- het weken overslaan en de korrels meteen in kokend water strooien kan ook: verleng in dat geval de kooktijd met ongeveer 20 tot 30 minuten
- afgieten en af laten koelen – de gare korrels blijven in een goed afsluitbare bak in de koeling ca. 5 dagen goed

JAMMIE

Gare graankorrels gebruik je:

- door of in plaats van muesli
- over of als basis van salade
- in de soep
- als basis voor risotto (alleen weken is dan voldoende)
- in plaats van rijst, pasta en aardappelen
- door sauzen
- in stoofschotels

Keukentips

- kneed een handje gare korrels door brooddeeg, besmeer het brood voordat je het gaat bakken met wat losgeklopt ei en bestrooi met gare graankorrels (samen met pompoen- en zonnebloempitten bijvoorbeeld)
- meng verschillende graansoorten voor een verrassende combinatie van smaken, kleuren, geuren & texturen
- roerbak jouw lievelingsgroenten (al dan niet met vlees, vis of gevogelte) en bak hier in de laatste minuten je graankorrels in mee
- natuurlijk kun je de granen ook zelf malen en er dan het lekkerste brood, knapperigste zoete en hartige koekjes mee bakken

Gemaakt door de natuur, verzorgd door de mens...