

Kokosflager medium Økologisk 1kg

Medium størrelse kokosflager. Disse cremehvide, middelfine flager har en fast konsistens og en mild, sødlig-mælkeagtig smag. De er rige på kostfiber. Flagerne er ideelle til bagning og er ikke kun populære i juletiden. Ud over kokosmakroner kan du lave alle slags lækre ting. De er også egnet til at tilberede både søde og hjerteværmende retter, enten rå eller let stegte, eller til at dekorere frugtsalater og andre desserter. Sådan er det at tage på en kulinarisk rejse til Caribien. Godt at vide: Kokosnødden er botanisk set ingen nød, men hører til Steinfrüchte-familien, som omfatter apricoter, kirsebær, mangoer, kaffe og oliven. I alt giver den os en mængde muligheder. Afhængigt af opskriften værdsætter vi både kokosvandet, den cremige [kokosmælk](#) og [kokosolien](#). I oprindelseslandene bruges den hårde skal som brændsel og den fibrede lag kan anvendes til tekstiler som tæpper eller kurve og endda som isolering.

Produkt

Nutritional values

Unprepared per 100 g

Calorific value kj	2801 kj
Calorific value kcal	670 kcal
Fat	64.5 g
Of which saturated fatty acids	57.2 g
Carbohydrates	7.4 g
Of which sugar	7.4 g
Fibers	16.3 g
Protein	6.7 g
Salt	0.09 g

Allergens

Gluten-containing cereal	No
Chicken egg	No
Peanuts	No
Milk	No
Celery	No
Sesame seeds	No

Lupines	No
Crustaceans	No
Fish	No
Soy	No
Nuts	No
Mustard	No
Sulfur dioxide and sulphite	No
Molluscs	No
Cashews	No
Spelt	No
Barley	No
Oat	No
Hybrid Strains	No
Kamut	No
Macadamia	No
Almonds	No
Brazil Nuts	No
Pecans	No
Pistachios	No
Rye	No
Hazelnuts	No
Sesame	No
Walnuts	No
Wheat	No