



# Făină din cereale sau leguminoase

Dificultate ușor

Țimp de preparare 5 min.

Țimp total 5 min.

Mărime porție 1 Rețetă completă

## Ingrediente

- 250 g boabe de cereale (ex. grâu, secară, alac, hrișcă)  
sau 250 g leguminoase uscate (ex. năut, linte, fasole uscată)

## Valori nutritive per 1 Rețetă completă

Calorii 3105 kJ / 743 kcal

Proteine 29 g

Carbohidrați 149 g

Grăsimi 5 g

Fibre 33 g

## Preparare

1. Puneți cerealele în bol și măcinați **1 min./viteza 10**. Folosiți făina după dorință.

## Recomandări & Sfaturi utile

- - Pentru cel mai bun rezultat, măcinați până la 250 g odată. Dacă aveți nevoie de mai multă făină, repetați operația în tranșe de până la 250 g.