

## Leblebija sirova (naut)



Ocjena: Neocjenjeno

**Cijena**

0,45 €

0,45 €

[Postavi pitanje vezano za ovaj proizvod](#)

Proizvođa: [Roba na mjerenje \(1 kom 100 gr\)](#)

### Opis

Porijeklo leblebije nije sa sigurnošću utvrđeno. Smatra se da potječe iz zapadne Azije. Poznavali su je i stari Rimljani, koji su je kuvali, pržili i miješali sa drugim mahunarkama, posebno sa graškom. Leblebija je visokovrijedna namirnica za ljudsku prehranu, a u mnogim zemljama predstavlja važan izvor bjelanjčevina, koje povećavaju apsorpciju gvožđa i kalcijuma. Poboljšava rad slezine i djeluje diuretiki. Sadržaj minerala je raznolik i bogat. Odličan je izvor mangana, fosfora, gvožđa, magnezijuma, cinka, selena i kalcijuma. Od vitamina značajnije su prisutni samo vitamini B-kompleksa, tiamin, pantotenska kiselina, folna kiselina, riboflavin i niacin.

**Priprema:** Leblebije natopite preko noći, isperite i kuvajte 40 do 60 minuta. Možete ih pripremiti kao obrok ili prilog. Možete ih dodati salatama, a zbog svoje kremaste strukture i orašastog ukusa, odličan je za pripremu namaza i umaka.

### Recenzije

Trenutno nema recenzija za ovaj proizvod.