

10 sposobów na wykorzystanie babki jajowatej łuski w diecie:

1. **Babka jajowata jako naturalny błonnik** – doskonałe źródło błonnika, który wspomaga trawienie i reguluje pracę jelit.
2. **Zwiększenie uczucia sytości** – dzięki swojej zdolności do wiązania wody, pomaga utrzymać uczucie pełności, zapobiegając podjadaniu między posiłkami.
3. **Idealna w diecie ketogenicznej** – uboga w węglowodany, stanowi świetny składnik w niskowęglowodanowych przepisach, takich jak pieczywo ketogeniczne.
4. **Zastąpienie mąki** – można ją stosować jako zamiennik mąki w wypiekach, np. w chlebach, bułkach czy pizzach, zwiększając zawartość błonnika.
5. **Babka jajowata w wypiekach** – doskonale wiąże wodę, poprawiając strukturę wypieków, takich jak chleby czy ciasta niskowęglowodanowe.
6. **Wzbogacenie diety** – dodawaj ją do codziennych posiłków, aby zwiększyć ilość błonnika w diecie.
7. **Jako zagęstnik** – świetna do zagęszczania deserów, ciast czy sosów bez dodawania zbędnych kalorii.
8. **Spody do pizzy** – stosuj jako składnik spodu do pizzy w wersji ketogenicznej, by cieszyć się zdrową alternatywą.
9. **Płynne połączenie** – babkę należy zawsze zalać płynem (min. 200 ml), aby uzyskać odpowiednią konsystencję, która ułatwia jej spożycie.
10. **Odpowiednia porcja** – zalecana dawka to 7 łyżeczek dziennie, najlepiej podzielona na 2-3 porcje, popijana dużą ilością wody, co wspiera jej działanie w organizmie.