

מה זה בעצם ?

גרגרי החומוס הם ממש פצצה של ויטמינים ומינרלים - מגנזיום, זרחן, אבץ, חומצה פולית, נחושת וויטמינים מקבוצה B - כולם יגיעו עם גרגר החומוס לצלחת שלכם. גם הוא עשיר בסיבים מסיסים התורמים להורדת רמות כולסטרול וסוכר בדם וישמש תחליף מצוין לבשר עבור צמחונים. חשוב לזכור שכאשר מכינים ממנו ממרח מוסיפים לו כמות גדולה של שומן ואיתו גם קלוריות.