**Freekeh** je mladá pšenice či špalda, která

se sklízí ještě zelená, díky tomu obsahuje velké

množství mierálů a vitamínů, má vysoký obsah

vlákniny a velmi malé množství tuku.

TIP - Freekeh dodá jídlu nezaměněnou „uzenou“ chuť.

Toho můžeme využít při přípravě pokrmů, kde je

uzená chuť potřebná.