

# Amaranth-Samen

abgepackt im Hause Rapunzel

## Zutaten

Amaranth\*

\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

\*\*aus biodynamischer Erzeugung

## Allgemein

Das Kraftkorn der Inka! Amaranth-Samen sind leicht nussig im Geschmack und eignen sich für süße und pikante Gerichte. Die senfgroßen Körner enthalten hochwertiges Eiweiß und sind reich an Ballaststoffen.

## Herstellung

Nach der Ernte werden die Amaranth-Samen gereinigt und abgepackt.

## Ursprung der Hauptzutat(en)

Indien

## Verwendung

für Gemüsepfannen und Füllungen, als Beilage und Suppeneinlage, in oder für süße Gerichte

## Zubereitungshinweis

250 g Amaranth mit ca. 625 ml Wasser zum Kochen bringen, 20-30 Minuten köcheln und danach 5 Minuten quellen lassen.

## Lagerhinweis

Bitte kühl und trocken lagern.

## Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Amaranth-Samen

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	1561 kJ
Brennwert kcal	370 kcal
Fett	7,00 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,60 g
Kohlenhydrate	58,70 g
davon Zucker	2,00 g
Ballaststoffe	7,4 g
Eiweiß	14,40 g
Salz	0,053 g

# Allergene

**Eier oder Eiererzeugnisse**

**Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse**

**Fisch oder Fischerzeugnisse**

**glutenhaltiges Getreide oder Getreideerzeugnisse**

**Krebstiere oder Krebstiererzeugnisse**

**Lupine oder Lupinenerzeugnisse**

**Milch oder Milcherzeugnisse einschließlich Lactose**

**Schalenfrüchte oder Schalenfruchterzeugnisse**

**Sellerie oder Sellerieerzeugnisse**

**Senf oder Senferzeugnisse**

**Sesamsamen oder Sesamerzeugnisse**

**Soja oder Sojaerzeugnisse**

**Schwefeldioxid oder Sulfite (mehr als 10mg/kg oder 10 mg/l SO<sub>2</sub>)**

**Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse**