

Amaranth-Samen

abgepackt im Hause Rapunzel

Zutaten

Amaranth*

*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein

Das Kraftkorn der Inka! Amaranth-Samen zählen zu den Pseudogetreiden und sind eine wertvolle Quelle für Proteine und Ballaststoffe. Die senfgroßen Körner schmecken leicht nussig und eignen sich für süße und pikante Gerichte.

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

RAPUNZEL Naturkost GmbH & Co. KG

USt-IdNr.: DE 129088402

Allergene

Eier oder Eierzeugnisse

Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse

Fisch oder Fischerzeugnisse

glutenhaltiges Getreide oder Getreideerzeugnisse

Krebstiere oder Krebstiererzeugnisse

Lupine oder Lupinerzeugnisse

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
SO₂)**

Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse