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.: DE129088402

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 SO2)
Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse