

Quinoa weiß

abgepackt im Hause Rapunzel

Zutaten

Quinoa* weiß

*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein

Quinoa Real - Königsquinoa. Diese traditionelle, edle Sorte stammt ausschließlich aus den Hochlagen der bolivianischen Anden. Das Kraftkorn der Inkas wird dort auf einer Höhe von 3.500m angebaut. Vollkorn-Quinoa ist eine gute Quelle für Protein. Er schmeckt mild-nussig und zeichnet sich durch eine etwas größere Körnung aus. Das Pseudogetreide ist besonders vielseitig verwendbar.

Herstellung

Die Quinoakörner werden nach der Ernte gereinigt, getrocknet, geschält und abgepackt.

Ursprung der Hauptzutat(en)

Bolivien

Verwendung

als Beilage, für Bowls, Burger, Salate, Aufläufe oder Süßes

Zubereitungshinweis

Quinoa gründlich waschen. 250 g Quinoa mit 625 ml Wasser (2 1/2 fache Menge) ca. 15 Minuten köcheln und danach 5 Minuten ausquellen lassen.

Lagerhinweis

Bitte kühl und trocken lagern.

Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Quinoa weiß

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	1645 kJ
Brennwert kcal	390 kcal
Fett	6,60 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,80 g
Kohlenhydrate	67,40 g
davon Zucker	2,80 g
Ballaststoffe	5,5 g
Eiweiß	12,40 g
Salz	< 0,010 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 SO₂)

