

Quinoa rot

abgepackt im Hause Rapunzel

Zutaten

Quinoa* rot

*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. Roter Vollkorn-Quinoa schmeckt besonders aromatisch-nussig und zeichnet sich durch eine etwas größere Körnung aus. Das Pseudogetreide ist 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 rot

[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)**

Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse