# 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 ist eine gute Quelle für Protein, 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