

# 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

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

# 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  
SO<sub>2</sub>)**

**Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse**