Quinoa bunt

abgepackt im Hause Rapunzel

Zutaten
Quinoa* weiß, Quinoa* rot, Quinoa* schwarz
*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung
**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein
Quinoa Real - königlicher Quinoa. 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, schmeckt mild-nussig und zeichnet sich durch eine etwas größere Körnung aus. Das Pseudogetreide ist besonders vielseitig verwendbar. Bunter Quinoa Tricolore ist eine Mischung aus klassischem weißen Quinoa sowie rotem und schwarzem Quinoa.

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 bunt

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