

# 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

<b>Brennwert kJ</b>	1645 kJ
<b>Brennwert kcal</b>	390 kcal
<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 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 SO<sub>2</sub>)**

