Speisehirse

aus europäischem Anbau, abgepackt im Hause Rapunzel

Zutaten
Speisehirse*, geschält
*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung
**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein
Speisehirse ist mild und leicht nussig im Geschmack. Die kleinen, gelben Körner sind eine Quelle für Protein, vielseitig verwendbar und eignen sich gleichermaßen für herzhafte wie süße Gerichte.

Herstellung
Nach der Ernte wird die Hirse durch mehrere Reinigungsverfahren gereinigt, anschließend geschält und abgepackt.

Ursprung der Hauptzutat(en)
Ukraine

Verwendung
ideal für Pfannengerichte, als Beilage, für herzhafte Aufläufe, Süßspeisen und als Hirsebrei

Zubereitungshinweis
Die Hirse waschen, 250 g mit ca. 750 ml Wasser zum Kochen bringen, ca. 10 Minuten auf niedriger Stufe köcheln und danach 10 Minuten quellen lassen.

Lagerhinweis
Bitte kühl und trocken lagern.

Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung
Speisehirse

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	1523 kJ
Brennwert kcal	359 kcal
Fett	3,10 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,50 g
Kohlenhydrate	69,50 g
davon Zucker	< 0,50 g
Ballaststoffe	1,2 g
Eiweiß	12,80 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