

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 herzhaftes 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 herzhaftes 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

RAPUNZEL Naturkost GmbH & Co. KG

USt-IdNr.: DE129088402

Allergene

Eier oder Eierzeugnisse

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