

# Buchweizen

aus europäischem Anbau, abgepackt im Hause Rapunzel

## Zutaten

Buchweizen\*

\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

\*\*aus biodynamischer Erzeugung

## Allgemein

Buchweizen schmeckt angenehm kräftig nussig und zählt zu den Pseudogetreiden. Pseudo, da er trotz seines Namens gar kein Getreide, sondern ein Knöterichgewächs ist. Er ist die ideale Alternative zu herkömmlichen Getreidesorten. Die üppige Blütenpracht des Buchweizens dient Bienen als Nahrungsquelle. Buchweizen kann besonders vielseitig in der Küche verwendet werden.

## Herstellung

Nach der Ernte wird der Buchweizen gereinigt, geschält, gesiebt und abgepackt.

## Ursprung der Hauptzutat(en)

Ukraine

## Verwendung

ideal als Beilage und als Risotto, für Aufläufe oder als Frühstücksbrei. Buchweizen kann vorgequollen bis zu 30% dem Brotgetreide beigemischt werden. Zu Mehl vermahlen ist er auch zum Backen und für leckere Crêpes verwendbar.

## Zubereitungshinweis

Buchweizen vor dem Kochen waschen. 250 g mit ca. 625 ml Wasser zum Kochen bringen, 15 Minuten auf niedriger Stufe köcheln und danach 5 Minuten quellen lassen.

## Lagerhinweis

Bitte kühl und trocken lagern.

## Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Buchweizen

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

<b>Brennwert kJ</b>	1493 kJ / 353 kcal kJ
<b>Fett</b>	3,20 g
<b>davon gesättigte Fettsäuren</b>	0,90 g
<b>Kohlenhydrate</b>	65,10 g
<b>davon Zucker</b>	0,88 g
<b>Ballaststoffe</b>	4,7 g
<b>Eiweiß</b>	13,70 g
<b>Salz</b>	< 0,010 g

RAPUNZEL Naturkost GmbH & Co. KG

USt-IdNr.: DE 129088402

# 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**