Bulgur

aus europäischem Anbau, abgepackt im Hause Rapunzel

Zutaten
HARTWEIZEN* vorgekocht und zerkleinert
*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung
**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein
Bulgur schmeckt angenehm mild und nussig. Er ist eine wertvolle Quelle für Proteine und Ballaststoffe. Hergestellt wird er aus vorgekochtem, getrockneten und zu Schrot zerkleinerten Hartzweizen. Mit dem köstlichen Getreide lassen sich schnell und einfach Salate und orientalische Gerichte zaubern.

Herstellung
Der Hartweizen wird gereinigt, gekocht und getrocknet. Anschließend geschält, geschrotet, gesiebt und abgepackt.

Ursprung der Hauptzutat(en)
Italien

Verwendung
lecker mit Gemüse und Hülsenfrüchten, für Bratlinge, Salate, Füllungen, Taboulé und Pfannengerichte.

Zubereitungshinweis
250 g Bulgur mit 500 ml Wasser aufkochen und ca. 10-15 Minuten köcheln lassen.

Lagerhinweis
Bitte kühl und trocken lagern.

Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung
Boulgour

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	1484 kJ
Brennwert kcal	351 kcal
Fett	2,00 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,30 g
Kohlenhydrate	66,50 g
davon Zucker	1,60 g
Ballaststoffe	7,3 g
Eiweiß	13,00 g
Salz	0,030 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_2)
Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse