

# 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 wird aus vorgekochtem, getrockneten und zu Schrot zerkleinerten Hartzweizen hergestellt.

Mit Bulgur zaubern Sie schnell und einfach leckere Salate und orientalische Gerichte.

## 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

RAPUNZEL Naturkost GmbH & Co. KG

USt-IdNr.: DE 129088402

# 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>)**

**Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse**