

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 Hartweizen 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

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