

Couscous

aus europäischem Anbau

Zutaten

HARTWEIZENGRIESS* vorgekocht

*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein

Das nordafrikanische Traditionsgetreide ist besonders beliebt für Kindermahlzeiten. Einfach und schnell zubereitet.

Herstellung

Der mäßig geschälte (d.h. am Anfang des Verarbeitungsprozesses zerkleinerte) und geschrotete Hartweizen wird gekocht, getrocknet, gekühlt, gesiebt und anschließend abgepackt.

Ursprung der Hauptzutat(en)

Italien

Verwendung

vielseitig verwendbar, ideale Ergänzung sind Kichererbsen, schmeckt sehr gut mit Gemüsen oder pikanten Gemüsesaucen

Zubereitungshinweis

250 g Cous-Cous mit ca. 300 ml heißem Wasser übergießen, bei Bedarf salzen und zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern.

Lagerhinweis

Bitte kühl und trocken lagern.

Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Cous-Cous

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	1508 kJ / 356 kcal kJ
Fett	2,00 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,30 g
Kohlenhydrate	71,00 g
davon Zucker	3,00 g
Ballaststoffe	5,0 g
Eiweiß	11,00 g
Salz	0,010 g

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
SO₂)**

Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse