

# Minuten-Polenta Maisgrieß

aus europäischem Anbau, abgepackt im Hause Rapunzel

## Zutaten

Maisgrieß\*\*

\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

\*\*aus biodynamischer Erzeugung

## Allgemein

Einfache und schnelle Zubereitung in nur 5 Minuten. Für den beliebten Maisgrieß aus der italienischen Küche werden die Maiskörner zu besonders feinem Grieß vermahlen. Minuten-Polenta passt sowohl zu süßen als auch zu würzigen Gerichten.

## Herstellung

Die Maiskörner werden sorgfältig gereinigt und anschließend sehr fein vermahlen.

## Ursprung der Hauptzutat(en)

Österreich

## Verwendung

als cremige Beilage, herzhafte Schnitten, als Alternative für Pizzaböden und für Süßspeisen

## Zubereitungshinweis

250 g Polenta in 0,75 l kochendes Wasser einrühren. Bei niedriger Hitze ca. 2 Minuten unter Rühren köcheln. Bei Bedarf Flüssigkeit nachgießen. Topf vom Herd nehmen und 5 Minuten ziehen lassen.

## Lagerhinweis

Bitte kühl und trocken lagern.

## Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Minuten-Polenta Maisgrieß

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

<b>Brennwert kJ</b>	1532 kJ / 361 kcal kJ
<b>Fett</b>	2,20 g
<b>davon gesättigte Fettsäuren</b>	0,50 g
<b>Kohlenhydrate</b>	77,20 g
<b>davon Zucker</b>	0,90 g
<b>Ballaststoffe</b>	2,4 g
<b>Eiweiß</b>	7,00 g
<b>Salz</b>	0,000 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  
SO<sub>2</sub>)**

**Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse**