

# 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 ca. 10 Minuten. Für den beliebten Maisgrieß aus der italienischen Küche werden die Maiskörner zu Grieß vermahlen. Polenta passt sowohl zu würzigen als auch süßen Gerichten.

## Herstellung

Die Maiskörner werden gereinigt, vermahlen, der Maisgrieß ausgesiebt und anschließend verpackt.

## 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. 5-10 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

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 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  
SO<sub>2</sub>)**

**Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse**