

# Buchweizen geröstet

aus europäischem Anbau, abgepackt im Hause Rapunzel

## Zutaten

Buchweizen\* geschält und geröstet

\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

\*\*aus biodynamischer Erzeugung

## Allgemein

Heute schon geknuspert? Für Alle, die eine Extra-Portion Crunch in ihren Speisen lieben, ist gerösteter Buchweizen das perfekte Allround-Topping. Er schmeckt besonders aromatisch, nussig und ist fein knusprig. Das beliebte Pseudogetreide ist vielseitig verwendbar und im Handumdrehen über süße wie herzhaftes Gerichte gestreut und kann z.B. auch als Brei (Kasha) zubereitet werden. Geröstet wird der geschälte Buchweizen im Haus Rapunzel und direkt röstfrisch abgepackt. Buchweizen zählt zu den Pseudogetreiden. Pseudo, da er trotz seines Namens gar kein Getreide, sondern ein Knöterichgewächs ist. Er ist die ideale Alternative zu herkömmlichen Getreidesorten. Die üppige Blütenpracht des Buchweizens dient Bienen als Nahrungsquelle.

## Herstellung

Nach der Ernte wird der Buchweizen gereinigt, geschält, gesiebt und anschließend im Haus Rapunzel fein knusprig geröstet und röstfrisch abgepackt.

## Ursprung der Hauptzutat(en)

Polen

## Verwendung

mit seinem köstlichen Knusper-Effekt bereichert gerösteter Buchweizen Müslis, Salate, Suppen, Joghurt, Obstsalate, Gemüsegerichte und Vieles mehr. Direkt aus der Tüte verzehrfertig. Einfach toppen und losknuspern! Ebenso als aromatischer Buchweizen-Brei, auch Kascha genannt, lässt sich das geröstete Pseudogetreide sowohl süß wie herzhaft zubereiten.

## Zubereitungshinweis

bei Zubereitung als Buchweizen-Brei (Kasha): Buchweizen waschen, 1 Teil Buchweizen mit 2 Teilen Wasser, Milch oder Milchalternative kurz aufkochen und ca. 10-15 Minuten bei geschlossenem Deckel sanft köcheln lassen.

## Lagerhinweis

Bitte kühl und trocken lagern.

## Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Buchweizen geröstet

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

## Unzubereitet pro 100 g

<b>Brennwert kJ</b>	1493 kJ
<b>Brennwert kcal</b>	353 kcal
<b>Fett</b>	3,20 g
<b>davon gesättigte Fettsäuren</b>	0,90 g
<b>Kohlenhydrate</b>	65,10 g
<b>davon Zucker</b>	0,88 g
<b>Ballaststoffe</b>	4,7 g
<b>Eiweiß</b>	13,70 g
<b>Salz</b>	< 0,010 g

## Allergene

<b>Eier oder Eierzeugnisse</b>
<b>Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse</b>
<b>Fisch oder Fischerzeugnisse</b>
<b>glutenhaltiges Getreide oder Getreideerzeugnisse</b>
<b>Krebstiere oder Krebstierzeugnisse</b>
<b>Lupine oder Lupinerzeugnisse</b>
<b>Milch oder Milcherzeugnisse einschließlich Lactose</b>
<b>Schalenfrüchte oder Schalenfruchterzeugnisse</b>
<b>Sellerie oder Sellerieerzeugnisse</b>
<b>Senf oder Senferzeugnisse</b>
<b>Sesamsamen oder Sesamerzeugnisse</b>
<b>Soja oder Sojaerzeugnisse</b>
<b>Schwefeldioxid oder Sulfite (mehr als 10mg/kg oder 10 mg/l SO<sub>2</sub>)</b>

