Gerste geschält bio (Graupen, Rollgerste, Kochgerste)

Die polierten Körner der Gerste sind leicht verdaulich, können Anstelle von Reis angewandt werden und ergänzen mit der leicht säuerlich-herben Note jedes Gericht als Beilage und sind ein Klassiker in Suppen. Zudem sind sie sowohl für Vegetarisches wie für Nachspeisen geeignet. Die Gerste dient hierbei als Proteinquelle und besitzt einen hohen Ballaststoffgehalt.

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1381 kj
Brennwert kcal	330 kcal
Fett	2.3 g
Fett	1.2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.2 g
Kohlenhydrate	56.2 g
Kohlenhydrate	62.1 g
davon Zucker	0.8 g
Ballaststoffe	17.3 g
Ballaststoffe	15.6 g
Eiweiß	12.5 g
Eiweiß	9.9 g
Salz	0.006 g
Salz	0.023 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Hühnerei	Nein
Erdnüsse	Nein
Milch	Nein
Sellerie	Nein
Sesamsamen	Nein

Lupine	Nein
Krebstiere	Nein
Fisch	Nein
Soja	Nein
Schalenfrüchte	Nein
Senf	Nein
Schwefeldioxid und Sulfit	Nein
Weichtiere	Nein
Cashews	Nein
Dinkel	Nein
Gerste	Ja
Hafer	Nein
Hybridstämme	Nein
Kamut	Nein
Macadamia	Nein
Mandeln	Nein
Paranüsse	Nein
Pekanüsse	Nein
Pistazien	Nein
Roggen	Nein
Haselnüsse	Nein
Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Nein