Amaranth bio

Als Urkorn bereicherte Bio Amaranth schon die Küche der Mayas und Inkas als wichtiges Nahrungsmittel. Das Pseudogetreide ist von Natur aus frei von Gluten. Amaranth hat ein nussiges Aroma, ist eine gute Proteinquelle und reich an Ballaststoffen. Nicht nur in der vegetarischen und veganen Küche ist er vielseitig einsetzbar als Beilage zu Gemüse- und Fleischgerichten, für Füllungen, Suppen, Aufläufe, Pfannengerichte oder Salate. Auch in einer warmen Frühstücksmahlzeit, zubereitet mit einer cremigen pflanzlichen Alternative, Früchten und Nusskernen, ein Genuss. Sie erhalten auch locker gepufften Amaranth bei uns im Shop.

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1528 kj
Brennwert kcal	365 kcal
Fett	7 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.5 g
Kohlenhydrate	58.6 g
davon Zucker	1.7 g
Ballaststoffe	6.7 g
Eiweiß	13.6 g
Salz	0.013 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Nein
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	Nein
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