

Amaranth bio

Bezeichnung: Amaranth

Beschreibung: 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 [Nuskernen](#), ein Genuss. Sie erhalten auch locker [gepufften Amaranth](#) bei uns im Shop.

Zubereitung: 1 Tasse Amaranth in 2 Tassen Salzwasser oder Gemüsebrühe ca. 25 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Anschließend 5 Minuten quellen lassen. Vielseitig verwendbar: als Beilage, für Füllungen, Suppen, Aufläufe, Salate, Pfannengerichte und vieles mehr.

Zutaten: Amaranth*

* aus kontrolliert biologischem Anbau

Rohkost: Nein

Fairtrade: Nein

Glutenfrei: Nein

Vegan: Ja

Superfood: Nein

Natürlich glutenfrei: Ja

Plastikfrei: Nein

Bio: Ja

Mehrstückpackung: Diesen Artikel handeln wir in unterschiedlichen Gebindeeinheiten. Die aktuelle Gebindegröße beträgt 25kg. Die endgültige Gebindeeinheit entnehmen Sie bitte der Auftragsbestätigung.

Vorteilspackung: Nein

BIO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-003

[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 Example Company	Nein

Milch	Nein
Sellerie	Nein
Sesamsamen	Nein
Lupine	Nein
Krebstiere	Nein
Fisch	Nein
Soja	Nein
Schalenfrüchte	Nein
Senf	Nein
Schwefeldioxid und Sulfid	Nein
Weichtiere	Nein
Cashews	Nein
Dinkel	Nein
Gerste	Nein
Hafer	Nein
Hybridstämme	Nein
Kamut	Nein
Macadamia	Nein
Mandeln	Nein
Paranüsse	Nein
Pekannüsse	Nein
Pistazien	Nein
Roggen	Nein
Haselnüsse	Nein
Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Nein