

Bulgur medium bio

Bezeichnung: Bulgur

Beschreibung: Bio Bulgur aus Hartweizen. Zur Herstellung wird Hartweizenkörner gedämpft, getrocknet und anschließend zerkleinert. Dadurch gelangen Vitamine und Mineralstoffe aus den Randschichten ins Innere des Kornes. Es ergibt sich eine vielseitig einsetzbare Zutat mit kurzer Garzeit. Zudem ist Bulgur eine Protein- und Ballaststoffquelle. Er zaubert einen Hauch von Orient in Pfannengerichte, Suppen, Eintöpfe, Füllungen und Bratlinge, schmeckt wunderbar zu Gemüse und Hülsenfrüchten und kann auch für die Zubereitung von Süßspeisen oder Frühstücksgerichten mit [feinen \(getrockneten\) Früchten](#) und [Nüssen](#) verwendet werden.

Zubereitung: 1 Tasse Bulgur in eine Schüssel geben, zwei Tassen kochendes Wasser zufügen, umrühren etwa 20 Min. quellen lassen. Dann mit Salz, Pfeffer, Gewürzen und Kräutern abschmecken. Als Beilage, in Salaten, Eintöpfen, Suppen und auch Süßspeisen servieren.

Zutaten: Hartweizenschrot*

* aus kontrolliert biologischem Anbau

Rohkost: Nein
Fairtrade: Nein
Glutenfrei: Nein
Vegan: Ja
Superfood: Nein
Natürlich glutenfrei: Nein
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	1420 kj
Brennwert kcal	340 kcal
Fett	1.3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.2 g
Kohlenhydrate	63.4 g
davon Zucker	0.4 g
Ballaststoffe	12.5 g
Eiweiß	12.3 g
Salz	0.043 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Hühnerei	Nein
Erdnüsse	Nein

Example Company

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
Pekanüsse	Nein
Pistazien	Nein
Roggen	Nein
Haselnüsse	Nein
Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Ja