Wildreis bio

Botanisch zählt der Wildreis zwar nicht zur selben Gattung wie Reis, wird aber kulinarisch genauso angewandt und bietet eine wunderbare körnige Alternative zu dem üblicherweise eher klebrigen Reis. Die leckere Ballaststoff- und Proteinquelle bietet in herzhaften Gerichten, in Eintöpfen wie auch in exotischen Reisspeisen eine herrliche Ergänzung.

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1592 kj
Brennwert kcal	381 kcal
Fett	1.08 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.3 g
Kohlenhydrate	74.9 g
davon Zucker	0.2 g
Ballaststoffe	6.2 g
Eiweiß	14.7 g
Salz	0.02 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