Braunhirse bio

Braunhirse ist die Wildform der bekannten Rispenhirse. Durch die vorhandene Schale ist sie von rot-oranger Farbe. Sie sollte vor dem Verzehr fein vermahlen werden, damit die Inhaltsstoffe aufgeschlossen und verwertbar sind.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1401 kj
Brennwert kcal	335 kcal
Fett	4 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.4 g
Kohlenhydrate	56 g
davon Zucker	1.3 g
Ballaststoffe	17 g
Eiweiß	10.2 g
Salz	0.04 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 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