

Buchweizen gepufft bio

Sorgfältig gereinigter Buchweizen wird unter Hitzeeinwirkung gepufft und erhält so einen nussigen Geschmack mit leichter Röstnote. Die luftigen Körner eignen sich hervorragend als Zutat in selbst kreierten Müslis und Riegeln, aber auch pur zum Knabbern.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

| | |
|-----------------------------|----------|
| Brennwert kj | 1525 kj |
| Brennwert kj | 1559 kj |
| Brennwert kcal | 365 kcal |
| Brennwert kcal | 373 kcal |
| Fett | 1.7 g |
| Fett | 1.8 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.3 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.4 g |
| Kohlenhydrate | 76 g |
| Kohlenhydrate | 80 g |
| davon Zucker | 0.1 g |
| davon Zucker | 0.6 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Eiweiß | 9.3 g |
| Eiweiß | 7.6 g |
| Salz | 0.1 g |
| Salz | 0.01 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 |