

Bulgur medium bio 5kg

Bio Bulgur aus Hartweizen. Zur Herstellung wird Hartweizenkörner gedämpft, getrocknet und anschließend zerkleinert. Dadurch gelangen Vitamine und Mineralstoffe aus den Randschichten ins Innere des Korns. 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.

[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
glutenhaltiges Getreide	Nein
glutenhaltiges Getreide	Ja
glutenhaltiges Getreide	Nein
glutenhaltiges Getreide	Ja
glutenhaltiges Getreide	Nein
glutenhaltiges Getreide	Ja
glutenhaltiges Getreide	Nein

Horst Bode Import-Export GmbH

USt-IdNr.: DE154233667

glutenhaltiges Getreide	Ja
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
Horst Bode Import-Export GmbH Pistazien USt-IdNr.: DE154233667	Nein

Roggen	Nein
Haselnüsse	Nein
Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Ja
Weizen	Nein
Weizen	Ja
Weizen	Nein
Weizen	Ja
Weizen	Nein
Weizen	Ja
Weizen	Nein
Weizen	Ja