

# Hirse geschält bio 5kg

Unsere europäische Hirse dient als Ballaststoffquelle eignet sich als gut bekömmliche Kochzutat und hat ein mild-süßliches wie nussiges Aroma welches sich für Süßspeisen, sowie für herzhafte Gerichte hervorragend eignet. Probieren Sie die Hirse als Beilage, Pfannengericht, Füllung, Porridge oder auch geschrotet wie vermahlen als Zutat für Backwaren.

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1507 kj
Brennwert kcal	360 kcal
Fett	3.9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.9 g
Kohlenhydrate	68.8 g
davon Zucker	1.4 g
Ballaststoffe	3.8 g
Eiweiß	10.6 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