

Couscous Vollkorn bio

Couscous ist Hartweizengries welcher in einem mehrstufigen Verfahren befeuchtet, zu Kügelchen gerollt, gekocht und getrocknet wird. Durch diesen Vorgang ist Couscous etwas milder als Bulgur. Es ist lecker als Beilage, für Pfannengerichte, Salate und Füllungen und stellt eine gute Protein- wie Ballaststoffquelle dar.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1461 kj
Brennwert kcal	349 kcal
Fett	1.7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.3 g
Kohlenhydrate	68.7 g
davon Zucker	0.8 g
Ballaststoffe	6.2 g
Eiweiß	11.7 g
Salz	0.02 g

Allergene

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