# Quinoa rot bio

Quinoa zählt zu den Pseudogetreiden und wird entsprechend ähnlich wie Getreide zubereitet. Sein knackig frisches Aroma ergänzt exotische Gemüsegerichte, Aufläufe, Eintöpfe oder auch Bratlinge- ein Geheimtipp für Superfood-Kenner und eine hervorragende kulinarische Bereicherung.

Zum Produkt

## Nährwerte

**Unzubereitet pro 100 g**

| | |
|---|---|
| Brennwert kj | 1599 kj |
| Brennwert kj | 1528 kj |
| Brennwert kcal | 382 kcal |
| Brennwert kcal | 365 kcal |
| Fett | 6.1 g |
| Fett | 5.9 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.7 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.5 g |
| Kohlenhydrate | 64.2 g |
| Kohlenhydrate | 62.4 g |
| davon Zucker | 2.7 g |
| davon Zucker | 1.8 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Ballaststoffe | 6.9 g |
| Eiweiß | 14.1 g |
| Eiweiß | 12.2 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 Sulfit | Nein |
| Weichtiere | Nein |
| Cashews | Nein |
| Dinkel | Nein |
| Gerste | Nein |
| Hafer | Nein |
| Hybridstämme | Nein |
| Kamut | Nein |
| Macadamia | Nein |
| Mandeln | Nein |
| Paranüsse | Nein |
| Pekanüsse | Nein |
| Pistazien | Nein |
| Roggen | Nein |
| Haselnüsse | Nein |
| Sesam | Nein |
| Walnüsse | Nein |
| Weizen | Nein |