

# Quinoa schwarz bio

**Bezeichnung:** Quinoa schwarz

**Beschreibung:** 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 und sowohl eine gute Proteinquelle, wie auch reich an Ballaststoffen.

**Zubereitung:** Beilage für 4 Personen: 1 Tasse Quinoa in ein Sieb geben und abspülen. 2 Tassen gesalzenes Wasser oder Gemüsebrühe aufkochen, 1 Tasse Quinoa zugeben, kurz kochen lassen. Hitze reduzieren, Quinoa etwa 15-20 Min. garen. Kombinieren Sie nach Wahl mit Gemüse, Früchten, Fisch, Fleisch, pflanzlichen Alternativen. Auch als Grundlage für Bratlinge, Auflauf und Füllungen.

**Zutaten:** Quinoa schwarz\*

\* aus kontrolliert biologischem Anbau

**Rohkost:** Nein

**Fairtrade:** Nein

**Glutenfrei:** Nein

**Vegan:** Ja

**Superfood:** Ja

**Natürlich glutenfrei:** Ja

**Plastikfrei:** Nein

**Bio:** Ja

**Mehrstückpackung:** Diesen Artikel handeln wir in unterschiedlichen Gebindeeinheiten. Die aktuelle Gebindegröße beträgt 25kg. Die endgültige Gebindeeinheit entnehmen Sie bitte der Auftragsbestätigung.

**Vorteilspackung:** Nein

**BIO-Kontrollstelle:** DE-ÖKO-003

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1528 kj
Brennwert kcal	365 kcal
Fett	5.9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.5 g
Kohlenhydrate	62.4 g
davon Zucker	1.8 g
Ballaststoffe	6.9 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 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