# Hirse bio, gartenkompostierbarer Beutel 6x500g

Unsere europäische Hirse hat ein mild-süßliches wie nussiges Aroma, dient als Ballaststoffquelle und eignet sich als gut bekömmliche Kochzutat. Für Süßspeisen und herzhafte Gerichte hervorragend eignet: als Beilage, Pfannengericht, Füllung, Porridge oder auch geschrotet oder 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 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 |