

# Hirse bio, gartenkompostierbarer Beutel 6x500g

**Bezeichnung:** Hirse

**Beschreibung:** 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.

**Zubereitung:** Beilage für 4 Personen: 1 Tasse Hirse in 350 ml Wasser oder Milch etwa 5 Minuten köcheln lassen. Hitze reduzieren und 15 Min. quellen lassen, dann würzen. Vielseitig verwendbar, pikant oder süß mit Gemüse, Kräutern oder Obst, für Aufläufe, Bratlinge, Suppen oder Brei.

**Zutaten:** Hirse\*

\* aus kontrolliert biologischem Anbau

**Rohkost:** Nein

**Fairtrade:** Nein

**Glutenfrei:** Nein

**Vegan:** Ja

**Superfood:** Nein

**Natürlich glutenfrei:** Ja

**Plastikfrei:** Ja

**Bio:** Ja

**Vorteilspackung:** Nein

**BIO-Kontrollstelle:** DE-ÖKO-003

[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
Pekanüsse	Nein
Pistazien	Nein
Roggen	Nein
Haselnüsse	Nein
Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Nein