

Couscous Vollkorn bio, gartenkompostierbarer Beutel 6x500g

Bezeichnung: Couscous Vollkorn

Beschreibung: Couscous ist Hartweizengrieß, der in einem mehrstufigen Verfahren befeuchtet, zu Kügelchen gerollt, gekocht und getrocknet wird. Durch diesen Vorgang ist Couscous schnell zubereitet, stellt eine gute Proteinquelle und ist reich an Ballaststoffen. Lecker als Beilage, für Pfannengerichte, Salate und Füllungen.

Zubereitung: 250ml Wasser erhitzen, zusammen mit 250g Couscous, 1/2 TL Salz und 1 TL Olivenöl in eine Schüssel geben und verrühren. Etwa 5 Min. quellen lassen, mit Kräutern würzen, warm oder kalt als Beilage oder Salatgrundlage servieren.

Zutaten: Hartweizenvollkorn Grieß*

* aus kontrolliert biologischem Anbau

Rohkost: Nein

Fairtrade: Nein

Glutenfrei: Nein

Vegan: Ja

Superfood: Nein

Natürlich glutenfrei: Nein

Plastikfrei: Ja

Bio: Ja

Vorteilspackung: Nein

BIO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-003

[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
glutenhaltiges Getreide	Nein
glutenhaltiges Getreide	Ja
glutenhaltiges Getreide	Nein
glutenhaltiges Getreide	Ja

Example Company

glutenhaltiges Getreide	Nein
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
Pekanüsse	Nein
Pistazien	Nein
Roggen	Nein

Haselnüsse	Nein
Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Ja
Weizen	Nein
Weizen	Ja
Weizen	Nein
Weizen	Ja
Weizen	Nein
Weizen	Ja