

Quinoa Tricolore bio, gartenkompostierbarer Beutel 6x250g

Bezeichnung: Quinoa Mischung dreifarbig

Beschreibung: Quinoa zählt zu den Pseudogetreiden und wird entsprechend ähnlich wie Getreide zubereitet. Die Tricolore-Mischung überzeugt nicht nur optisch - das knackig frische Aroma ergänzt auch exotische Gemüsegerichte, Aufläufe, Eintöpfe oder auch Bratlinge- ein Geheimitipp 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 rot* 33,3%, Quinoa schwarz* 33,3%, Quinoa weiß* 33,3%

* aus kontrolliert biologischem Anbau

Rohkost: Nein

Fairtrade: Nein

Glutenfrei: Nein

Vegan: Ja

Superfood: Ja

Natürlich glutenfrei: Ja

Plastikfrei: Ja

Bio: Ja

Vorteilspackung: Nein

BIO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-003

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

| | |
|-----------------------------|----------|
| Brennwert kj | 1552 kj |
| Brennwert kj | 1528 kj |
| Brennwert kcal | 371 kcal |
| Brennwert kcal | 365 kcal |
| Fett | 6 g |
| Fett | 5.9 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.6 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.5 g |
| Kohlenhydrate | 63 g |
| Kohlenhydrate | 62.4 g |
| davon Zucker | 2.1 g |
| davon Zucker | 1.8 g |
| Ballaststoffe | 6.9 g |
| Eiweiß | 12.8 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 |
| Pekanüsse | Nein |
| Pistazien | Nein |
| Roggen | Nein |
| Haselnüsse | Nein |
| Sesam | Nein |
| Walnüsse | Nein |
| Weizen | Nein |