

Rundkornreis Vollkorn bio 6x500g

Bezeichnung: Rundkornreis Vollkorn

Beschreibung: Der ungeschälte Rundkornreis ist eine vollkörnige Alternative für Risottospeisen oder auch für Milchreis-Gerichte ein ballaststoffreiches Nahrungsmittel.

Zubereitung: 2 Tassen Wasser aufkochen, 1 Tasse Reis zugeben und bei geringer Hitze etwa 30 Min. garen lassen, bis das Wasser aufgenommen ist. Nach Geschmack würzen. Als Beilage, für Füllungen und Pfannengerichte. Oder als Milchreis in 4 Tassen Milch mit etwas gemahlener Vanille bei geringer Hitze garen.

Zutaten: Rundkornreis*

* aus kontrolliert biologischem Anbau

Rohkost: Nein

Fairtrade: Nein

Glutenfrei: Nein

Vegan: Ja

Superfood: Nein

Natürlich glutenfrei: Ja

Plastikfrei: Nein

Bio: Ja

Vorteilspackung: Nein

BIO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-003

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1472 kj
Brennwert kcal	352 kcal
Fett	2.2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.6 g
Kohlenhydrate	74.1 g
davon Zucker	0.6 g
Ballaststoffe	2.2 g
Eiweiß	7.8 g
Salz	0.025 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