Buchweizen bio 6x500g

Der helle dreikantige Buchweizen lässt sich vielfältig anwenden, das mild-süßlich wie nussige Pseudogetreide eignet sich als Bratling, für Gemüsepfannen, Salate, Porridge sowie als gut bekömmliche Beilage. Zubereitung: Gründlich waschen und mit doppelter Menge an Wasser 7 Min. schonend köcheln lassen und 10-15 Min. zum Ausquellen stehen lassen.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1447 kj
Brennwert kcal	346 kcal
Fett	1.7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.4 g
Kohlenhydrate	71 g
davon Zucker	0.4 g
Ballaststoffe	3.7 g
Eiweiß	9.8 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
Pekannüsse	Nein
Pistazien	Nein
Roggen	Nein
Haselnüsse	Nein
Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Nein