

Quinoa rot bio 6x500g

Bezeichnung: Quinoa rot

Beschreibung: Quinoa zählt zu den Pseudogetreiden und wird entsprechend ähnlich wie Getreide zubereitet. Sein knackig frisches Aroma ergänzt exotische Gemüsegerichte, Aufläufe, Eintöpfe oder auch Bratlinge- ein Geheimtipp für Superfood-Kenner und eine hervorragende kulinarische Bereicherung.

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*

* aus kontrolliert biologischem Anbau

Rohkost: Nein

Fairtrade: Nein

Glutenfrei: Nein

Vegan: Ja

Superfood: Ja

Natürlich glutenfrei: Ja

Plastikfrei: Nein

Bio: Ja

Vorteilspackung: Nein

BIO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-003

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1599 kj
Brennwert kj	1528 kj
Brennwert kcal	382 kcal
Brennwert kcal	365 kcal
Fett	6.1 g
Fett	5.9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.5 g
Kohlenhydrate	64.2 g
Kohlenhydrate	62.4 g
davon Zucker	2.7 g
davon Zucker	1.8 g
Ballaststoffe	7 g
Ballaststoffe	6.9 g
Eiweiß	14.1 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 Sulfite	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