

Skållede økologiske bygkorn (Graupen, flødebyg, kogebyg)

De polerede bygkorn er lette at fordøje, kan erstatte ris og tilføje en let syrlig-sur note til enhver ret som tilhører. De er en klassiker i supper og egner sig både til vegetariske retter og desserter. Byg fungerer her som en proteinkilde og indeholder meget kostfiber.

[Produkt](#)

Nutritional values

Unprepared per 100 g

Calorific value kj	1381 kj
Calorific value kcal	330 kcal
Fat	2.3 g
Fat	1.2 g
Of which saturated fatty acids	0.5 g
Of which saturated fatty acids	0.2 g
Carbohydrates	56.2 g
Carbohydrates	62.1 g
Of which sugar	0.8 g
Fibers	17.3 g
Fibers	15.6 g
Protein	12.5 g
Protein	9.9 g
Salt	0.006 g
Salt	0.023 g

Allergens

Gluten-containing cereal	Yes
Chicken egg	No
Peanuts	No
Milk	No
Celery	No

Sesame seeds	No
Lupines	No
Crustaceans	No
Fish	No
Soy	No
Nuts	No
Mustard	No
Sulfur dioxide and sulphite	No
Molluscs	No
Cashews	No
Spelt	No
Barley	Yes
Oat	No
Hybrid Strains	No
Kamut	No
Macadamia	No
Almonds	No
Brazil Nuts	No
Pecans	No
Pistachios	No
Rye	No
Hazelnuts	No
Sesame	No
Walnuts	No
Wheat	No