

Økologisk Helekorn Couscous

Betegnelse: Whole Grain Couscous

Beskrivelse: Couscous er hårdhvedegryn, der i et flerstuget forløb blødgøres, rulles til kugler, koges og tørres. Takket være denne proces er couscous lidt mildere end bulgur. Det er lækkert som tilbehør, til panderetter, salater og fyld og udgør en god kilde til protein og kostfibre.

Forberedelse: Opvarm 250ml vand, tilsæt 250g couscous, 1/2 ts salt og 1 ts olivenolie i en skål og rør om. Lad den hvile i ca. 5 minutter, smag til med urter, server varm eller kold som tilbehør eller salatgrundlag.

Ingridients: durum wheat wholemeal semol

*** from controlled organic cultivation**
Bemærk: Af juridiske årsager udsteder vi kun ingredienslisten på engelsk. Venligst henvend dig til en engelsktalende betroet person eller brug en oversættelsesfunktion, hvis indholdet er uklart. Bode Naturkost påtager sig ikke ansvar for indholdsmangler eller andre fejl forårsaget af uafhængig oversættelse.

Råkost: Nej
Fairtrade: Nej
Glutenfri: Nej
Veganer: Ja
Superfood: Nej
Naturligt glutenfri: Nej
Plastfri: Nej
Økologisk: Ja
Multi-pakke: Vi handler denne vare i forskellige emballageenheder. Den aktuelle emballagestørrelse er 25kg. Den endelige emballageenhed fremgår af ordrebekræftelsen.
Værdipakke: Nej

Øko-kontrolpunkt: DE-ÖKO-003

[Produkt](#)

Nutritional values

Unprepared per 100 g

Calorific value kj	1461 kj
Calorific value kcal	349 kcal
Fat	1.7 g
Of which saturated fatty acids	0.3 g
Carbohydrates	68.7 g
Of which sugar	0.8 g
Fibers	6.2 g
Protein	11.7 g
Salt	0.02 g

Allergens

Gluten-containing cereal	Yes
Chicken egg	No
Peanuts	No
Example Company	

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	No
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	Yes