

Økologisk Bulgur medium

Betegnelse: Bulgur

Beskrivelse: Økologisk Bulgur lavet af hvede. Til fremstillingen dampes hvedekerner, tørres og formales derefter. Dette medfører, at vitaminer og mineraler fra yderlagene trænger ind i kornets indre. Det resulterer i et alsidigt ingrediens med kort kogetid. Desuden er bulgur en protein- og kostfiberkilde. Den tilføjer en anelse af Orient til panderetter, supper, gryderetter, fyld og bradboller, smager vidunderligt til grøntsager og bælgrugter og kan også bruges til tilberedning af desserter eller morgenmadsretter med [fine \(tørrede\) frugter](#) og [nødder](#).

Forberedelse: Hæld 1 kop bulgur i en skål, tilføj 2 kopper kogende vand, rør om og lad hvile i ca. 20 minutter. Tilføj derefter salt, peber, krydderier og urter efter smag. Server som tilbehør, i salater, gryderetter, supper og også desserter.

Ingridients: durum wheat semolina*

* 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	1420 kj
Calorific value kcal	340 kcal
Fat	1.3 g
Of which saturated fatty acids	0.2 g
Carbohydrates	63.4 g
Of which sugar	0.4 g
Fibers	12.5 g
Protein	12.3 g
Salt	0.043 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	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