

Økologisk ristet boghvede

I mange østeuropæiske retter tilberedes den ristede boghvede som 'kasha' og serveres som fyld, tilbehør eller tillige som salattilbehør og til müsli. Den tilbyder med sit nøddeagtige aroma en smuk tilføjelse i den glutenfrie og alsidige køkken.

[Produkt](#)

Nutritional values

Unprepared per 100 g

Calorific value kj	1436 kj
Calorific value kcal	343 kcal
Fat	1.7 g
Of which saturated fatty acids	0.3 g
Carbohydrates	71 g
Of which sugar	0.3 g
Fibers	3.7 g
Protein	9.1 g
Salt	0.005 g

Allergens

Gluten-containing cereal	No
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	No