

Økologisk sort quinoa

Betegnelse: Black quinoa

Beskrivelse: Quinoa regnes for et pseudokorn og tilberedes tilsvarende ligesom korn. Dens knækkede friske aroma komplementerer eksotiske grøntsagsretter, gratiner, gryderetter eller endda stegekødboller - en hemmelig tip til superfood-kendere og en fremragende kulinarisk forbedring, der er både en god protein kilde og rig på ballaststoffer.

Forberedelse: Tilbehør til 4 personer: Hæld 1 kop quinoa i et si og skyl den af. Opvarm 2 kopper saltet vand eller grøntsagsbouillon, tilføj 1 kop quinoa og lad den koge kort. Nedsæt varmen og lad quinoaen koge i ca. 15-20 minutter. Kombiner efter ønske med grøntsager, frugter, fisk, kød eller plantebaserede alternative. Den kan også bruges som grundlag for stegekødboller, gratiner og fyld.

Ingrediens: quinoa black*

* 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: Ja
Naturligt glutenfri: Ja
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	1528 kj
Calorific value kcal	365 kcal
Fat	5.9 g
Of which saturated fatty acids	0.5 g
Carbohydrates	62.4 g
Of which sugar	1.8 g
Fibers	6.9 g
Protein	12.2 g
Salt	0.01 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