

Økologisk Quinoa Tricolore, havekomposterbar pose 6x250g

Betegnelse: Tri-colour Quinoa Mix

Beskrivelse: Quinoa regnes for et pseudokorn og tilberedes tilsvarende ligesom korn. Den tricolore-blanding overbeviser ikke kun visuelt - det knaskefriske aroma forstærker også eksotiske grøntsagsretter, ovnbakter, gryderetter eller endda frikadeller - en hemmelig tip til superfood-kendere og en fremragende kulinarisk berigelse, som både er en god protein kilde og rig på kostfibre.

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

Ingridients: quinoa black* 33, 3%, quinoa red* 33, 3%, quinoa white* 33, 3%

* 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: Ja

Økologisk: Ja

Værdipakke: Nej

Øko-kontrolpunkt: DE-ÖKO-003

[Produkt](#)

Nutritional values

Unprepared per 100 g

Calorific value kj	1552 kj
Calorific value kj	1528 kj
Calorific value kcal	371 kcal
Calorific value kcal	365 kcal
Fat	6 g
Fat	5.9 g
Of which saturated fatty acids	0.6 g
Of which saturated fatty acids	0.5 g
Carbohydrates	63 g
Carbohydrates	62.4 g
Of which sugar	2.1 g
Of which sugar	1.8 g
Fibers	6.9 g
Protein	12.8 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