

Økologisk Bulgur medium 5kg

Betegnelse: Bulgur

Beskrivelse: Økologisk Bulgur lavet af hvede. Fremstilles ved at dampbehandle, tørre og formale hvedekerner. Dette medfører, at vitaminer og mineraler fra yderlaget kommer ind i kornet. Resultatet er et bredt anvendeligt ingrediens med kort kogetid. Bulgur er en kilde til protein og kostfiber. Den tilføjer en orientalsk note til panderetter, supper, gryderetter, fyld og bradboller, smager fantastisk til grøntsager og bælgrugter og kan også bruges til at lave desserter eller morgenmadretter med [fine \(tørrede\) frugter](#) og [nødder](#).

Forberedelse: Hæld 1 kop Bulgur i en skål, tilsæt 2 kopper kogende vand, rør om, lad hvile i ca. 20 minutter. Smag derefter til med salt, peber, krydderier og urter. Server som tilbehør, i salater, gryderetter, supper og også i 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 5kg. 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
Gluten-containing cereal	No

Gluten-containing cereal	Yes
Gluten-containing cereal	No
Gluten-containing cereal	Yes
Gluten-containing cereal	No
Gluten-containing cereal	Yes
Gluten-containing cereal	No
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
Wheat	No
Wheat	Yes
Wheat	No
Wheat	Yes
Wheat	No
Wheat	Yes
Wheat	No
Wheat	Yes