

Økologisk hvid quinoa 1kg

Betegnelse: White Quinoa

Beskrivelse: Økologisk quinoa er et alsidigt og næringsrigt pseudokorn, der naturligvis er glutenfri. Dette supermad, der også kaldes 'inkaernes guld', stammer oprindeligt fra Sydamerika, hvor det er blevet dyrket og værdsat i årtusinder. Takket være sin evne til at tilpasse sig forskellige vækstbetingelser dyrkes den nu også hyppigere i Europa. Med sin mildt nøddeagtige smag og lette tekstur er quinoa en velkommen afveksling til traditionelle kornsorter og bliver stadig mere populær i det moderne køkken. Den er nem at tilberede og en forfriskende tilføjelse til enhver måltid. Quinoa er en god kilde til protein og rigtig på kostfibre, hvilket gør den til en fremragende ingrediens i vegetariske og veganske retter. Økologisk quinoa er særligt alsidig og kan bruges som tilbehør, i salater, supper, gryderetter og bagning. Den er også en fantastisk ide til morgenmad i müsli og porridge med friske frugter og nødder.

Forberedelse: Hæld 1 kop quinoa i et silke og skyl den af. Kog 2 kopper saltet vand eller grøntsagsbouillon op, tilsæt quinoa, kog den op og lad den koge i ca. 15 minutter ved reduceret varme. Kan bruges alsidigt som tilbehør, i supper og gryderetter, til fyld i mad og varme morgenmadsidéer.

Ingridients: quinoa white*

* 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
Værdipakke: Ja

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