

Gerste geschält bio (Graupen, Rollgerste, Kochgerste)

Bezeichnung: Gerste

Beschreibung: Die polierten Körner der Gerste sind leicht verdaulich, können Anstelle von Reis angewandt werden und ergänzen mit der leicht säuerlich-herben Note jedes Gericht als Beilage und sind ein Klassiker in Suppen. Zudem sind sie sowohl für Vegetarisches wie für Nachspeisen geeignet. Die Gerste dient hierbei als Proteinquelle und besitzt einen hohen Ballaststoffgehalt.

Zubereitung: Zubereitung: Mit 3-facher Menge Wasser 30 Min. köcheln und dann vom Herd nehmen und 15 Min. nachziehen lassen.

Zutaten: Gerste*

* aus kontrolliert biologischem Anbau

Rohkost: Nein

Fairtrade: Nein

Glutenfrei: Nein

Vegan: Ja

Superfood: Nein

Natürlich glutenfrei: Nein

Plastikfrei: Nein

Bio: Ja

Mehrstückpackung: Diesen Artikel handeln wir in unterschiedlichen Gebindeeinheiten. Die aktuelle Gebindegröße beträgt 25kg. Die endgültige Gebindeeinheit entnehmen Sie bitte der Auftragsbestätigung.

Vorteilspackung: Nein

BIO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-003

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1381 kj
Brennwert kcal	330 kcal
Fett	2.3 g
Fett	1.2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.2 g
Kohlenhydrate	56.2 g
Kohlenhydrate	62.1 g
davon Zucker	0.8 g
Ballaststoffe	17.3 g
Ballaststoffe	15.6 g
Eiweiß	12.5 g
Eiweiß	9.9 g
Salz	0.006 g
Salz	0.023 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Hühnerei	Nein
Erdnüsse	Nein
Milch	Nein
Sellerie	Nein
Sesamsamen	Nein
Lupine	Nein
Krebstiere	Nein
Fisch	Nein
Soja	Nein

Schalenfrüchte	Nein
Senf	Nein
Schwefeldioxid und Sulfid	Nein
Weichtiere	Nein
Cashews	Nein
Dinkel	Nein
Gerste	Ja
Hafer	Nein
Hybridstämme	Nein
Kamut	Nein
Macadamia	Nein
Mandeln	Nein
Paranüsse	Nein
Pekannüsse	Nein
Pistazien	Nein
Roggen	Nein
Haselnüsse	Nein
Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Nein