

Hirse geschält Europa bio

Bezeichnung: Hirse geschält

Beschreibung: Unsere europäische Hirse hat ein mild-süßliches wie nussiges Aroma, dient als Ballaststoffquelle und eignet sich als gut bekömmliche Kochzutat. Für Süßspeisen und herzhaftere Gerichte hervorragend geeignet: als Beilage, Pfannengericht, Füllung, Porridge oder auch geschrotet oder vermahlen als Zutat für Backwaren.

Zubereitung: Beilage für 4 Personen: 1 Tasse Hirse in 350 ml Wasser oder Milch etwa 5 Minuten köcheln lassen. Hitze reduzieren und 15 Min. quellen lassen, dann würzen. Vielseitig verwendbar, pikant oder süß mit Gemüse, Kräutern oder Obst, für Aufläufe, Bratlinge, Suppen oder Brei.

Zutaten: Hirse*

* aus kontrolliert biologischem Anbau

Rohkost: Nein

Fairtrade: Nein

Glutenfrei: Nein

Vegan: Ja

Superfood: Nein

Natürlich glutenfrei: Ja

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	1507 kj
Brennwert kcal	360 kcal
Fett	3.9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.9 g
Kohlenhydrate	68.8 g
davon Zucker	1.4 g
Ballaststoffe	3.8 g
Eiweiß	10.6 g
Salz	0.008 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Nein
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	Nein
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