

Maisgrieß (Polenta) bio

Bezeichnung: Maisgrieß (Polenta)

Beschreibung: Maisgrieß eignet sich zur Zubereitung für Polenta oder auch für andere ballaststoffreiche Back- oder Teigwaren aus Maisgrieß.

Zubereitung: 250g Maisgrieß in 1 L Salzwasser oder Gemüsebrühe einrühren, 10 Min. unter Rühren bei geringer Hitze garen. Dann 15 Minuten ziehen lassen. Als Beilage servieren. Oder auf ein Backblech streichen, fest werden lassen, in Rauten schneiden und in Öl anbraten.

Zutaten: Maisgrieß*

* 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	1464 kj
Brennwert kcal	350 kcal
Fett	4 g
davon gesättigte Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	65 g
davon Zucker	1 g
Ballaststoffe	9 g
Eiweiß	9 g
Salz	0.015 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
Pekanüsse	Nein
Pistazien	Nein
Roggen	Nein
Haselnüsse	Nein
Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Nein