

# Basmatireis Vollkorn bio, gartenkompostierbarer Beutel 6x500g

**Bezeichnung:** Basmatireis Vollkorn

**Beschreibung:** Das volle Korn des Basmati-Reises bietet ein frisches und im Vergleich zum klassischen Basmati kräftigeres Geschmackserlebnis. Er eignet sich gut für asiatische und indische Pfannengerichte, Aufläufe und als Beilage.

**Zubereitung:** 2 Tassen Wasser aufkochen, 1 Tasse Reis zugeben und bei geringer Hitze etwa 30 Min. garen lassen, bis das Wasser aufgenommen ist. Nach Geschmack würzen. Basmatireis hat eine lockere Konsistenz, eignet sich ideal für Gerichte aus dem Wok, Salate und Pfannengerichte.

**Zutaten:** Basmatireis\* Vollkorn

\* aus kontrolliert biologischem Anbau

**Rohkost:** Nein  
**Fairtrade:** Nein  
**Glutenfrei:** Nein  
**Vegan:** Ja  
**Superfood:** Nein  
**Natürlich glutenfrei:** Ja  
**Plastikfrei:** Ja  
**Bio:** Ja  
**Vorteilspackung:** Nein

**BIO-Kontrollstelle:** DE-ÖKO-003

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| Brennwert kj                | 1490 kj  |
| Brennwert kcal              | 356 kcal |
| Fett                        | 0.6 g    |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.1 g    |
| Kohlenhydrate               | 79.3 g   |
| davon Zucker                | 0.3 g    |
| Ballaststoffe               | 2.9 g    |
| Eiweiß                      | 6.9 g    |
| Salz                        | 0.01 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 |