

# Basmatireis Vollkorn - Abgabe 100 g weise

Das volle Korn des Basmati-Reises ist im Geschmack kräftiger als der weiße Basmatireis und ist besonders lecker für asiatische und indische Pfannengerichte, Aufläufe und als Beilage.

Dieses Getreide/Pseudogetreide enthält von Natur aus kein Gluten. Es eignet sich daher für alle, die freiwillig auf Gluten verzichten möchten. Es ist jedoch nicht im rechtlichen Sinne als glutenfrei (<20mg/kg) zu bezeichnen, da durch den Produktionsprozess Gluten in das Produkt übergegangen sein kann.

Die Lieferung erfolgt im Pfdbeutel. Somit entsteht kein Einwegverpackungsmüll!

Zubereitung:

2 Tassen leicht gesalzenes Wasser aufkochen, 1 Tasse Reis zugeben und bei geringer Hitze etwa 30 Min. garen bis das Wasser vollständig aufgenommen ist.

Ursprung: Pakistan

[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                        | 0,010 g  |

## Zusätzliche Informationen

Zutaten: Basmatireis Vollkorn \* - \* aus nicht konventionellem Anbau  
Spuren möglich von Sesam, Erdnüssen, Schalenfrüchten, Soja und Gluten  
Ursprung: Pakistan