Couscous Vollkorn - Abgabe 100 g weise

Couscous ist Hartweizengrieß, der in einem mehrstufigen Verfahren befeuchtet, zu Kügelchen gerollt, gekocht und getrocknet wird. Durch diesen Vorgang ist Couscous schnell zubereitet, stellt eine gute Proteinquelle und ist reich an Ballaststoffen.

Lecker als Beilage, für Pfannengerichte, Salate und Füllungen.

Couscous aus nicht konventionellem Anbau.

Ursprung: Italien

Zubereitung:

250ml Wasser erhitzen, zusammen mit 250g Couscous, 1/2 TL Salz und 1 TL Olivenöl in eine Schüssel geben und verrühren. Etwa 5 Min. quellen lassen, mit Kräutern würzen, warm oder kalt als Beilage oder Salatgrundlage servieren.

Die Lieferung erfolgt im Pfandbeutel. Somit entsteht kein Einwegverpackungsmüll!

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1461 kj
Brennwert kcal	349 kcal
Fett	1,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	68,7 g
davon Zucker	0,8 g
Ballaststoffe	6,2 g
Eiweiß	11,7 g
Salz	0,020 g

Zusätzliche Informationen

Zutaten: Hartweizenvollkorngrieß * - * aus nicht konventionellem Anbau
Ursprung: Italien