Buchweizen - Abgabe 100 g weise

Von Natur aus glutenfrei. Für die vegane und basische Ernährung eine großartige Ergänzung.
Lecker als Topping im Müsli oder Granola.
Um Buchweizen zu kochen, muss er zunächst gründlich abgespült werden. Nach dem Abspülen wird er im Verhältnis 1:2 in eine Schüssel mit kochendem Wasser gegeben und 15 min. quellen lassen.
Ursprung aus Polen und aus nicht konventionellem Anbau.
Die Lieferung erfolgt im Pfandbeutel. Es entsteht somit kein Einwegverpackungsmüll!

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1531 kj
Brennwert kcal	366 kcal
Fett	2,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,5 g
Kohlenhydrate	70,7 g
davon Zucker	0,4 g
Ballaststoffe	3,6 g
Eiweiß	11,9 g
Salz	0,0 g

Zusätzliche Informationen

Zutaten: Buchweizen * (100 %) - * aus nicht konventionellem Anbau.
Ursprung: Polen
Kann Schalenteile und Spuren von Nüssen enthalten.