

# Rundkornreis Vollkorn (Milchreis) - Abgabe 100 g weise

Milchreis Vollkorn aus Italien - einfach lecker!

Diese vollkörnige Alternative für Risottospeisen oder auch Milchreisgerichte sind ballaststoffreicher als der weiße Rundkornreis, da dieser ungeschält ist.

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.

## Zubereitung:

2 Tassen Wasser aufkochen, 1 Tasse Reis zugeben und bei geringer Hitze etwa 30 Min. garen lassen, bis das Wasser aufgenommen ist. GGF. würzen. Als Beilage, für Füllungen und Pfannengerichte. Oder als Milchreis in 4 Tassen Milch (ggf. Mandel- oder Hafermilch) mit etwas gemahlener Vanille bei geringer Hitze garen.

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1472 kj
Brennwert kcal	352 kcal
Fett	2,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g
Kohlenhydrate	74,1 g
davon Zucker	0,6 g
Ballaststoffe	0,2 g
Eiweiß	7,8 g
Salz	0,025 g

## Zusätzliche Informationen

Zutaten: Rundkornreis \* - \* aus nicht konventionellem Anbau  
Spuren möglich von Sesam, Erdnüssen, Schalenfrüchten, Soja und Gluten.  
Ursprung: Italien