

Quinoa Körner 250g roh & gekeimt, bio

Rohe, gekeimte Quinoa Körner sind eine perfekte Wahl für gesundheitsbewusste Menschen. Ihr großartiger Geschmack und Nährwertprofil ergibt eine sehr gute Alternative zu üblichen Getreidearten. Peruvian Harvest rohe, gekeimte Quinoa Körner sind hergestellt aus ausgewählten Körnern, sorgfältig gereinigt und gewaschen. Anschließend werden die Körner kurz gekeimt, wodurch eine Vielfalt von Nährstoffen entsteht, und danach in Rohkostqualität getrocknet. Die gründliche Reinigung reduziert den Saponin-Gehalt auf ein Minimum und der schonende Keimprozess garantiert ein besonders reichhaltiges Produkt.

Bei den in Quinoa enthaltenen Kohlenhydraten handelt es sich um sogenannte langkettige, oder auch komplexe/gesunde Kohlenhydrate. Das bedeutet, sie sättigen lange und beeinflussen kaum den Blutzuckerspiegel. **Studien belegen, dass Quinoa damit sehr gut geeignet für Diabetiker ist.**

Nährwert:

- Hoher Gehalt an Calcium
- Hoher Gehalt an Eisen
- Hoher Gehalt an Magnesium
- Hoher Gehalt an Mangan
- Hoher Gehalt an Phosphor
- Hoher Gehalt an Zink

Herkunft: Anden Peru

Zutaten: Peruanisches, weißes Quinoa

Inhalt: 250g

Anwendungen:

- Lebensmittelzubereitung: Quinoa bietet eine Vielzahl an Zubereitungsmöglichkeiten, beim Frühstücksbrei anfangen. Als Beilage eignet sich Quinoa als nährwertreiche und abwechslungsreiche Alternative zu Reis und Nudeln. Gib zu Deinem Salat ein paar Quinoa Körner oder mach Quinoa gleich zu Deiner neuen Salatgrundlage.
- Tipps: Da unser Quinoa frei ist von jeglichen Verunreinigungen genügt es die Körner einzuweichen - für warme Speisen kannst Du es natürlich auch kochen.
Spüle unsere gekeimten Quinoa-Körner gründlich mit Wasser um den Eigengeschmack zu reduzieren.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1607 kj
Brennwert kcal	384 kcal
Fett	5,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,7 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	1,8 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3,2 g
Kohlenhydrate	66 g
davon Zucker	5,3 g
Ballaststoffe	7,5 g
Salz	0,03 g
Muster AG IdNr.: 100011000 USt-IdNr.: XX 111 222 333 Finanzamt: Coesfeld	13 g

Sonstige Angaben

Kalium	480,0 mg
NRV* an Kalium	24,0 %
Calcium	170,0 mg
NRV* an Calcium	21,0 %
Phosphor	480,0 mg
NRV* an Phosphor	69,0 %
Magnesium	210,0 mg
NRV* an Magnesium	56,0 %
Eisen	9,1 mg
NRV* an Eisen	65,0 %
Zink	4,0 mg
NRV* an Zink	40,0 %
Kupfer	0,7 mg
NRV* an Kupfer	70,0 %
Mangan	2,6 mg
NRV* an Mangan	130,0 %
Chrom	0,6 mg
NRV* an Chrom	1500,0 %

Zusätzliche Informationen

*NRV = Prozentsatz der empfohlenen Tagesdosis

Zutaten aus biologischer Landwirtschaft*:

100% Quinoa aus Peru*

Herkunftsland:

Peru