



Braunhirse Wildform gemahlen, 1000g



Artikelnummer 301001	GTIN-Stück  9 120014 3700 10	GTIN-Verpackung	eco-ID 74566	
--------------------------------	--	------------------------	------------------------	---

Marke UrkornHof

Zollrechtliche Herkunft

Österreich (AT)

Wechselnde Ursprungsländer

nein

Ursprungsland / -region der Hauptzutat (en)

Österreich

Verarbeitungsland

Österreich



Allgemeines

Braunhirse ist durch den charakteristischen Schalenanteil eine hochwertige Mineral- und Ballaststoffquelle.

Besonderheiten

Urkornhof Braunhirse Wildform wird nur auf Böden mit bedarfsgerechter Pflanzenernährung, Düngung durch bestimmte Fruchtfolgen mit hohem Leguminosenanteil und boden- und umweltförderndem Anbau kultiviert.

Urkornhof Braunhirse Wildform wird weder geklont, genmanipuliert noch einer Hybridbehandlung oder einer Züchtung unterzogen.

Kurzbeschreibung

Braunhirse ist durch den charakteristischen Schalenanteil eine hochwertige Mineral- und Ballaststoffquelle.

Rezept, Zubereitung

Käse Lauch Braunhirsesuppe

Zutaten: 1 Rahm-Schmelzkäse, 1 Stk. Porree-Lauch (ca. 5 dag), 2 EL Raps- oder

Olivöl, 2 gehäufte EL Braunhirse fein gemahlen, 1 TL Suppenwürze

Zubereitung: Lauch in Öl leicht anschwitzen und Braunhirse dazumischen, mit ½

Liter Wasser aufgießen, Suppenwürze und Käse dazugeben, 10 Minuten leicht

kochen und mit Stabmixer aufschäumen - fertig.

Hinweise zur Handhabung oder Verwendung

Täglich 2-3 EL gemahlene Braunhirse dem Müsli, Marinaden, Obstsalat, Shakes, Fruchtsaft, Obstmus, Brot, Vollwertkuchen, Suppen, Lasagne, Soßen usw. beimengen. Beim Backen können bis zu 20 % des Mehls durch gemahlene Braunhirse ersetzt werden.

Lager- und Aufbewahrungshinweis

Trocken, vor Licht und Wärme geschützt lagern.



Braunhirse Wildform gemahlen, 1000g



Artikelnummer 301001	GTIN-Stück  9 120014 370010	GTIN-Verpackung	eco-ID 74566	
--------------------------------	---	------------------------	------------------------	---

Allergiehinweise

nicht enthalten: Eier, Erdnuss, Fisch, Krebstier, Milch, Schalenfrüchte, Sellerie, Senf, Weichtier, Glutamat, Hefe, Kuhmilcheiweiß, Laktose, Milcheiweiß

Spuren möglich: Gluten, Lupine, Sesam, Soja

weitere Eigenschaften oder Diäthinweise

vegan ✓ vegetarisch ✓ kosher ✓ Lebensmittel gentechnikfrei ✓ milchzuckerarm ✓ natriumarm (< 120mg/100g) ✓

ohne tierische Inhaltsstoffe ✓ Rohkostqualität ✓ salzarm ✓ streng natriumarm (<40 mg / 100g) ✓

frei von synthetischen Aromastoffen ✓ frei von synthetischen Konservierungsstoffen ✓



Braunhirse Wildform gemahlen, 1000g



Artikelnummer 301001	GTIN-Stück  9 120014 370010	GTIN-Verpackung	eco-ID 74566	
--------------------------------	---	------------------------	------------------------	---

Qualität

Bio-Erzeugnis..... nein

Angaben zu LMIV

Zusatzstoffe, Rechtlicher Hinweis..... Keine deklarationspflichtigen Zusatzstoffe vorhanden
 Inverkehrbringer..... Urkornhof GmbH, Point 11, A-4655 Vorchdorf

Warengruppenspezifische Angaben

Rechtlicher Status..... Lebensmittel
 Süßung..... nicht gesüßt

Portionsangaben

Portionsbeschreibung..... 2 Esslöffel
 Portionsgröße..... 30 g

Nährwerte & Analyseergebnisse bezogen auf 100 g

Energie kJ / kcal..... 1421 kJ / 337 kcal
 Fett..... 4,2 g
 davon gesättigte Fettsäuren..... 0,4 g
 Kohlenhydrate..... 58 g
 davon Zucker..... 2,0 g
 Ballaststoffe..... 15 g
 Eiweiß..... 9,8 g
 Salz..... <0,01 g
 Ermittlung der Nährwerte durch..... Analyse

Nährwerte & Analyseergebnisse bezogen auf 30 g = 2 Esslöffel

Energie kJ..... 426 kJ
 Energiegehalt in kcal..... 101,10 kcal
 Fett..... 1,26 g
 davon gesättigte Fettsäuren..... 0,12 g
 Kohlenhydrate..... 17,40 g
 davon Zucker..... 0,60 g
 Ballaststoffe..... 4,5 g
 Eiweiß..... 2,94 g
 Salz..... 0 g

Nährwerte & Analyseergebnisse Tagesbedarf (%) bezogen auf 30 g = 2 Esslöffel

Energie kJ..... 5,09 %
 Energiegehalt in kcal..... 5,05 %
 Fett..... 1,80 %
 davon gesättigte Fettsäuren..... 0,60 %
 Kohlenhydrate..... 6,44 %
 davon Zucker..... 0,67 %
 Eiweiß..... 5,88 %
 Salz..... 0,00 %



Braunhirse Wildform gemahlen, 1000g



Artikelnummer 301001	GTIN-Stück  9 120014 370010	GTIN-Verpackung	eco-ID 74566	
--------------------------------	---	------------------------	------------------------	---

Vitamine & Mineralien

Vitamin B6.....	0,24 mg
Calcium.....	14,5 mg
Eisen.....	4,5 mg
Kalium.....	240 mg
Magnesium.....	140 mg
Phosphor.....	325 mg
Zink.....	2,3 mg

sonstige Analysewerte

Silizium.....	1200 mg
---------------	---------

Vitamine & Mineralien bezogen auf 30 g = 2 Esslöffel

Vitamin B6.....	0,07 mg
Calcium.....	4,35 mg
Eisen.....	1,35 mg
Kalium.....	72,00 mg
Magnesium.....	42,00 mg
Phosphor.....	97,50 mg
Zink.....	0,69 mg

Vitamine & Mineralien Tagesbedarf (%) bezogen auf 30 g = 2 Esslöffel

Vitamin B6.....	5,00 %
Calcium.....	0,54 %
Eisen.....	9,64 %
Kalium.....	3,60 %
Magnesium.....	11,20 %
Phosphor.....	13,93 %
Zink.....	6,90 %

Angaben zur VE (VerbrauchsEinheit / Einzel)

Verpackungsmaterial.....	PP, Pappe
Verpackungsart.....	Schachtel

