



Braunhirse Wildform gemahlen, 500g



Artikelnummer 301500	GTIN-Stück  9 120014 370027	GTIN-Verpackung	eco-ID 74567	
--------------------------------	---	------------------------	------------------------	---

Marke Urkornhof

Zollrechtliche Herkunft

Österreich (AT)

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 Olivenöl, 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, 500g



Artikelnummer 301500	GTIN-Stück  9 120014 370027	GTIN-Verpackung	eco-ID 74567	
--------------------------------	---	------------------------	------------------------	---

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 ✓
- koscher ✓
- Lebensmittel gentechnikfrei ✓
- natriumarm (< 120mg/100g) ✓
- ohne tierische Inhaltsstoffe ✓
- Rohkostqualität ✓
- salzarm ✓
- streng natriumarm (<40 mg / 100g) ✓
- frei von synthetischen Aromastoffen ✓
- frei von synthetischen Konservierungsstoffen ✓



Braunhirse Wildform gemahlen, 500g



Artikelnummer 301500	GTIN-Stück  9 120014 370027	GTIN-Verpackung	eco-ID 74567	
--------------------------------	---	------------------------	------------------------	---

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 g
Ballaststoffe..... 15 g
Eiweiß..... 9,8 g
Salz..... <0,01 g
Broteinheiten..... 4,8 BE
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
Broteinheiten..... 1,440 BE



Braunhirse Wildform gemahlen, 500g



Artikelnummer 301500	GTIN-Stück  9 120014 370027	GTIN-Verpackung	eco-ID 74567	
--------------------------------	---	------------------------	------------------------	---

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 %
Proteinheiten.....	1,44 %

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.....	Pappe, PP
Verpackungsart.....	Karton



Braunhirse Wildform gemahlen, 500g



Artikelnummer 301500	GTIN-Stück  9 120014 370027	GTIN-Verpackung	eco-ID 74567	
--------------------------------	---	------------------------	------------------------	---

Dolomit	Dolomit
---------	---------