

Quinoa Pulver 250g roh & gekeimt, bio

Rohes, gekeimtes Quinoa Pulver ist eine perfekte Wahl für gesundheitsbewusste Menschen. Durch den angenehmen, leicht nussigen Geschmack und dem ausgeprägten Nährwertprofil ist es die perfekte Alternative zu den üblichen Getreidearten. Peruvian Harvest Rohes, gekeimtes Quinoa Pulver ist 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:

- Kochen: Hast Du schon mal Quinoa-Püree probiert? Beginne damit, Dein Lieblings-Rezept mit einem Anteil Quinoa-Pulver zu ergänzen. Je nach Menge wird der Geschmack nur geringfügig verändert und bekommt eine nussige Note, während der Nährwert deutlich angereichert wird. Lass Deiner Kreativität freien Lauf und bereichere Deine tägliche Kost mit diesem wertvollen Lebensmittel.
- Lebensmittelzubereitung: Rohes gekeimtes Quinoa Pulver eignet sich hervorragend zu Zubereitung von Suppen und anderen Speisen.
- Backen: Rohes, gekeimtes Quinoa Pulver kann flexibel anstelle von herkömmlichem Mehl verwendet werden. Ersetze einfach einen Teil des Mehles im Rezept mit Quinoa-Pulver.
- Getränke: Für Smoothies, Shakes sowie proteinreiche Getränke einen Teelöffel Quinoapulver für mehr Nährwert und Geschmack hinzufügen.

[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
Kohlenhydrate	66 g
davon Zucker	5,3 g
Ballaststoffe	7,5 g
Salz	0,03 g

Muster AG
IDN-100013000
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
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 %
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

Zusätzliche Informationen

*NRV = Prozentsatz der empfohlenen Tagesdosis

Zutaten aus biologischer Landwirtschaft*:

100% Quinoa aus Peru*

Herkunftsland:

Peru