



Buchweizen, 500g

Wir machen Bio aus Liebe.



Artikelnummer	GTIN-Stück	GTIN-Verpackung	eco-ID	
403430	 4 006040 102618	 4 006040 102601	2417	

Marke

Rapunzel

Qualität

100% bio, EU Bio-Logo, Deutsche Landwirtschaft

Öko-Kontrollstelle

DE-ÖKO-006 | ABCERT

Zollrechtliche Herkunft

Deutschland (DE)

Wechselnde Ursprungsländer

nein

Ursprungsland/ -region Hauptzutaten

Deutschland

Zutaten

Buchweizen*

**aus kontrolliert ökologischer Erzeugung*

Diese Zutatenliste entspricht einer Volldeklaration im Sinne der Richtlinien des Bundesverbandes Naturkost & Naturwaren.

Dieses Produkt ist nicht aromatisiert.



Allgemeines

Buchweizen ist die ideale Alternative zu herkömmlichen Getreidesorten. Er schmeckt angenehm nussig-aromatisch und kann vielseitig in der Küche verwendet werden. Aus Buchweizenmehl lassen sich leckere Brote und Pfannkuchen herstellen.

Besonderheiten

aus europäischem Anbau, abgepackt im Hause Rapunzel

Kurzbeschreibung

Buchweizen ist die ideale Alternative zu herkömmlichen Getreidesorten. Er schmeckt angenehm nussig-aromatisch und kann vielseitig in der Küche verwendet werden. Aus Buchweizenmehl lassen sich leckere Brote und Pfannkuchen herstellen.

Hinweise zur Handhabung oder Verwendung

ideal als Beilage und als Risotto, für Aufläufe oder als Frühstücksbrei. In einer Pfanne ohne Fett kurz angeröstet ist er ein schmackhaftes Topping für Salate und Gemüsegerichte. Vermahlen auch zum Backen und für leckere Crêpes verwendbar. Buchweizen kann vorgequollen bis zu 30% dem Brotgetreide beigemischt werden

Zubereitung

Buchweizen vor dem Kochen waschen. 250 g mit ca. 625 ml Wasser zum Kochen bringen, 15 Minuten auf niedriger Stufe köcheln und danach 5 Minuten quellen lassen.



Buchweizen, 500g

Wir machen Bio aus Liebe.



Artikelnummer

403430

GTIN-Stück



4 006040 102618

GTIN-Verpackung



4 006040 102601

eco-ID

2417



Herstellung

Nach der Ernte wird der Buchweizen gereinigt, geschält, gesiebt und abgepackt.

Lager- und Aufbewahrungshinweis

Bitte kühl und trocken lagern.

Allergiehinweise

nicht enthalten: Eier, Erdnuss, Fisch, Krebstier, Lupine, Milch, Schalenfrüchte, Sellerie, Senf, Sesam, Soja, Weichtier, Dinkel, Gerste, Hafer, Kamut, Cashewnuss, Haselnuss, Macadamianuss, Mandeln, Paranuss, Pecanuss, Pistazie, Queenslandnuss, Walnuss, Huhn, Kuhmilcheiweiß, Laktose, Milcheiweiß, Rind, Schwein, Kakao, Koriander, Mais, Zimt, Glutamat, Hefe

Spuren möglich: Gluten, Roggen, Weizen

nein: Schwefeldioxid und Sulfite > 10mg/kg

Weitere Eigenschaften

vegan✓

vegetarisch✓

Rohkostqualität✓



Buchweizen, 500g

Wir machen Bio aus Liebe.



Artikelnummer	GTIN-Stück	GTIN-Verpackung	eco-ID	
403430	 4 006040 102618	 4 006040 102601	2417	

Warengruppenspezifische Angaben

Rechtlicher Status	Lebensmittel
Süßung	nicht gesüßt
Garmethode	Kochtopf
Rohkost Gradangabe	40

Qualität

Bio-Erzeugnis	ja
Staatliche Siegel	EU Bio-Logo
Länderzusatz des EU-Logos	Deutsche Landwirtschaft
Öko-Kontrollstelle	DE-ÖKO-006

Gesetzliche Angaben

Rechtliche Bezeichnung des Produkts	Buchweizen
Inverkehrbringer	Rapunzel Naturkost GmbH, Rapunzelstraße 1, D-87764 Legau

Portionsangaben

Portion entspricht	Empfohlene tägliche Verzehrmenge Erwachsene
--------------------	---

Nährwerte & Analyseergebnisse bezogen auf 100 g

Energie kJ / kcal	1466 kJ / 346 kcal
Fett	1,70 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,30 g
Kohlenhydrate	71,0 g
davon Zucker	0,4 g
Ballaststoffe	3,7 g
Eiweiß	9,80 g
Salz	0,005 g

Vitamine & Mineralien

Thiamin B1	0,24 mg
Eisen	3,80 mg
Kalium	392,00 mg
Magnesium	142 mg
Zink	2,70 mg

Vitamine & Mineralien Tagesbedarf (%) bezogen auf 1 Portion

Thiamin B1	22 %
Eisen	27 %
Kalium	20 %
Magnesium	38 %
Zink	27 %

Angaben zur VE (VerbrauchsEinheit / Einzel)

Verpackungsart	Stück
----------------	-------



Buchweizen, 500g

Wir machen Bio aus Liebe.



Artikelnummer	GTIN-Stück	GTIN-Verpackung	eco-ID	
403430	 4 006040 102618	 4 006040 102601	2417	

Preise und Konditionen

Pfand..... nein