Quinoa, weiß

Quinoa gilt in Südamerika seit über 6000 Jahren als nährstoff- und energiereiches Grundnahrungsmittel.
In Europa bis vor einigen Jahrzehnten völlig unbekannt, mauserte es sich immer weiter und wurde 2013 sogar zur "Pflanze des Jahres" gekürt.
Weißer Quinoa zeichnet sich durch seinen milden, leicht nussigen Geschmack aus. Ihre Nährwerte machen dieses Pseudogetreide ausgesprochen gesund. Es liefert essentielle Aminosäuren und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Weiterhin kann Quinoa mit einem hohen Mineralstoffgehalt wie Eisen, Magnesium, Kalzium und Kalium punkten.
Für Veganer und Vegetarier ist Quinoa eine tolle pflanzliche Eiweißquelle.
Als Beilage sollte Quinoa in 2 1/2 facher Menge Wasser ca. 15-20 Minuten gekocht werden, bis das Wasser vollständig aufgenommen wurde.
Abgekühlt kann Quinoa Grundlage von leckeren Salaten sein.
Zur Zubereitung eines Frischkornbreis kann Quinoa nach gründlichem Abwaschen geschrotet und dann eingeweicht werden.
Geröstet auch prima als Topping in Müsli oder Salaten.

Kontrollstelle: DE-ÖKO-005

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1543 kj
Brennwert kcal	366 kcal
Fett	5,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,5 g
Kohlenhydrate	62 g
davon Zucker	1,8 g
Ballaststoffe	6,9 g
Eiweiß	12 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Sesamsamen	Ja
Soja	Ja
Schalenfrüchte	Ja
Vegan	Ja
Vegetarisch	Ja