

Økologisk amarant

Økologisk amarant har været en vigtig del af Maya- og Inkaernes køkken som et økologisk urkorn. Den er naturligt glutenfri og har en nøddeagtig smag. Den er en god kilde til protein og ballaststoffer. Amarant kan bruges til mange forskellige retter, både som tilbehør til grøntsags- og kødretter, fyld, supper, ovnbakninger, panderetter og salater. Den kan også nydes som en varm morgenmad tilberedt med en cremet, plantebaseret alternative, bær og nødder. Du kan også finde luftig, økologisk gepuffet amarant i vores butik.

[Produkt](#)

Nutritional values

Unprepared per 100 g

Calorific value kj	1528 kj
Calorific value kcal	365 kcal
Fat	7 g
Of which saturated fatty acids	1.5 g
Carbohydrates	58.6 g
Of which sugar	1.7 g
Fibers	6.7 g
Protein	13.6 g
Salt	0.013 g

Allergens

Gluten-containing cereal	No
Chicken egg	No
Peanuts	No
Milk	No
Celery	No
Sesame seeds	No
Lupines	No
Crustaceans	No
Horst Bode Import-Export GmbH Momsnummer: DE154233667	No

Fish	No
Soy	No
Nuts	No
Mustard	No
Sulfur dioxide and sulphite	No
Molluscs	No
Cashews	No
Spelt	No
Barley	No
Oat	No
Hybrid Strains	No
Kamut	No
Macadamia	No
Almonds	No
Brazil Nuts	No
Pecans	No
Pistachios	No
Rye	No
Hazelnuts	No
Sesame	No
Walnuts	No
Wheat	No