

Økologisk Bulgur medium

Økologisk Bulgur lavet af hvede. Til fremstillingen dampes hvedekerner, tørres og formales derefter. Dette medfører, at vitaminer og mineraler fra yderlagene trænger ind i kornets indre. Det resulterer i et alsidigt ingrediens med kort kogetid. Desuden er bulgur en protein- og kostfibrilkilde. Den tilføjer en anelse af Orient til panderetter, supper, gryderetter, fyld og bradboller, smager vidunderligt til grøntsager og bælgrugter og kan også bruges til tilberedning af desserter eller morgenmadsretter med [fine \(tørrede\) frugter](#) og [nødder](#).

Produkt

Nutritional values

Unprepared per 100 g

Calorific value kj	1420 kj
Calorific value kcal	340 kcal
Fat	1.3 g
Of which saturated fatty acids	0.2 g
Carbohydrates	63.4 g
Of which sugar	0.4 g
Fibers	12.5 g
Protein	12.3 g
Salt	0.043 g

Allergens

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

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	Yes