

Hvid quinoa, økologisk

Økologisk quinoa er et alsidigt og næringsrigt pseudokorn, der naturligvis er glutenfri. Dette supermad, der også kaldes "inkaernes guld", stammer oprindeligt fra Sydamerika, hvor den er dyrket og værdsat i årtusinder. Takket være sin tilpasningsevne til forskellige vækstbetingelser dyrkes den nu også i Europa med stigende hyppighed. Med sin mildt nøddeagtige smag og sin lette tekstur er quinoa en velkommen afveksling til traditionelle kornsorter og bliver stadig mere populær i moderne køkkener. Den er nem at tilberede og en forfriskende tilføjelse til hvert måltid. Quinoa er en god protein- og fiberkilde, hvilket gør den til en fremragende ingrediens i vegetariske og veganske retter. Økologisk quinoa er særligt alsidig og kan bruges som tilbehør, i salater, suppere, gryderetter og til bagning. Den er også en god ide til morgenmad i [müsli](#) og [porridge](#) med friske frugter og [nødder](#).

Produkt

Nutritional values

Unprepared per 100 g

Calorific value kj	1528 kj
Calorific value kcal	365 kcal
Fat	5.9 g
Of which saturated fatty acids	0.5 g
Carbohydrates	62.4 g
Of which sugar	1.8 g
Fibers	6.9 g
Protein	12.2 g
Salt	0.01 g

Allergens

Gluten-containing cereal	No
Chicken egg	No
Peanuts	No
Milk	No
Celery	No
Sesame seeds	No

Lupines	No
Crustaceans	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