

Økologisk Grøn spelt

Den tidligt høstede spelt har uden den udviklede stivelse en saftig-blød kerne og tørres gennem det såkaldte darren (røgning). Den leverer en knusprige-nøddeagtig-røget smagsoplevelse, der er ideel til kødretter. Egner sig perfekt til supper, gryderetter, salater, panderetter, frikadeller eller smøret i smør som tilbehør. Grøn spelt fungerer som en protein kilde og har en høj indhold af ballaststoffer.

[Produkt](#)

Nutritional values

Unprepared per 100 g

Calorific value kj	1436 kj
Calorific value kcal	343 kcal
Fat	2.7 g
Of which saturated fatty acids	0.4 g
Carbohydrates	63.2 g
Of which sugar	0.8 g
Fibers	9.9 g
Protein	11.6 g
Salt	0.01 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	Yes
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