

Skållede økologiske boghvede fra Europa

Den lyse trekantede boghvede kan anvendes på mange måder. Dette mildt søde og nøddeagtige pseudokorn er egnet til boller, grøntsagsstege, salater, porridge og som en let fordøjelig tilbehør. Tilberedning: Skyl grundigt og kog blødt i 7 minutter med dobbelt mængde vand og lad stå i 10-15 minutter til at hæve.

[Produkt](#)

Nutritional values

Unprepared per 100 g

Calorific value kj	1447 kj
Calorific value kcal	346 kcal
Fat	1.7 g
Of which saturated fatty acids	0.4 g
Carbohydrates	71 g
Of which sugar	0.4 g
Fibers	3.7 g
Protein	9.8 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