

Økologisk skællede hirse 5kg

Vor europæiske hirse fungerer som en kilde til kostfiber og er en god bekømmelig kogeingrediens. Den har en mild sødlig og nøddeagtig aroma, der er perfekt til både søde retter og hjertevarme måltider. Prøv hirsen som tilbehør, panderet, fyld, porridge eller endda kværnet og formålet som ingrediens i bagværk.

[Produkt](#)

Nutritional values

Unprepared per 100 g

Calorific value kj	1507 kj
Calorific value kcal	360 kcal
Fat	3.9 g
Of which saturated fatty acids	0.9 g
Carbohydrates	68.8 g
Of which sugar	1.4 g
Fibers	3.8 g
Protein	10.6 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