Goldhirse bio, 500g

Bereicherung der Voll-wertküche, Vielseitiger Genuss

Artikelnummer	GTIN-Stück	GTIN-Verpackung	eco-ID
6314	4 010155 063146	4 056385 063143	87173

Marke
Reformhaus

Qualität
Bio-Siegel, EU Bio-Logo, EU Landwirtschaft / Nicht EU Landwirtschaft, neuform vegan

Öko-Kontrollstelle
DE-ÖKO-003 | Lacon

Wechselnde Ursprungsländer
ja

Ursprungsland/ -region Hauptzutaten
Diverse Länder

Zutaten
Goldhirse* 100%
**aus kontrolliert ökologischer Erzeugung*
Diese Zutatenliste entspricht einer Volldeklaration im Sinne der Richtlinien des Bundesverbandes Naturkost & Naturwaren.
Dieses Produkt ist nicht aromatisiert.



Allgemeines
„Eine Bereicherung der Voll-wertküche: Meine geschälten Hirsekörner sind mild im Geschmack und von Natur aus glutenfrei. Ob süß oder herzhaft – Du kannst mich vielseitig verwenden."
•Hoher Gehalt an Vitamin B1, Kupfer, Eisen und Mangan

Besonderheiten
*Vitamin B1, Kupfer, Eisen und Mangan tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.
Hierzu täglich eine Portion Reformhaus Goldhirse (60 g) genießen. Bitte achte auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.

Kurzbeschreibung
- Bio Hirsekörner schmecken mild und leicht nussig
- natürlicher Zuckgehalt
- vielseitig verwendbar
- für den Energiestoffwechsel

Rezept, Zubereitung
Grundrezept für ca. 4 Portionen:
250 g Hirse heiß abbrausen, in 600 ml Salzwasser geben, aufkochen, 20-30 Min. abgedeckt köcheln, ab und zu umrühren.

Hinweise zur Handhabung oder Verwendung
Zutat

Diese Informationen wurden von www.ecoinform.de zur Verfügung gestellt. ecoinform übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben.
Stand: 29.03.2024, 08:02:29

Reformhaus

Goldhirse bio, 500g

Bereicherung der Voll-wertküche, Vielseitiger Genuss

ecoinform

Artikelnummer	GTIN-Stück	GTIN-Verpackung	eco-ID
6314	4 010155 063146	4 056385 063143	87173

Zubereitung

Hierzu täglich eine Portion Reformhaus Goldhirse (60g) genießen.

Weitere Eigenschaften

vegan✔ vegetarisch✔

Diese Informationen wurden von www.ecoinform.de zur Verfügung gestellt. ecoinform übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben.
Stand: 29.03.2024, 08:02:29

Reformhaus

Goldhirse bio, 500g

Bereicherung der Voll-wertküche, Vielseitiger Genuss

ecoinform

Artikelnummer	GTIN-Stück	GTIN-Verpackung	eco-ID
6314	4 010155 063146	4 056385 063143	87173

Warengruppenspezifische Angaben

Rechtlicher Status ..... Lebensmittel
Garmethode ..... Hinzufügen von Wasser

Qualität

Bio-Erzeugnis ..... ja
Staatliche Siegel ..... EU Bio-Logo, Bio-Siegel
Länderzusatz des EU-Logos ..... EU Landwirtschaft / Nicht EU Landwirtschaft
Öko-Kontrollstelle DE-ÖKO-003
Weitere Qualitätskriterien und Labels ..... neuform vegan

Gesetzliche Angaben

Zusatzstoffe, Rechtlicher Hinweis ..... Keine deklarationspflichtigen Zusatzstoffe vorhanden
Rechtliche Bezeichnung des Produkts ..... Bio-Goldhirse
Inverkehrbringer ..... ReformKontor GmbH & Co.KG, Ernst-Litfaß-Straße 16, D-19246 Zarrentin

Portionsangaben

Portionsbeschreibung ..... pro Portion
Portionsgröße pro Mahlzeit bzw. empf. Tagesdosis in g o ..... 60 g
Portion entspricht ..... empfohlene tägliche Verzehrmenge für Erwachsene 60g

Nährwerte & Analyseergebnisse bezogen auf 100 g

Energie kJ / kcal ..... 1581 kJ / 374 kcal
Fett ..... 4,1 g
davon gesättigte Fettsäuren ..... 0,8 g
Kohlenhydrate ..... 71,0 g
davon Zucker ..... 0,7 g
Ballaststoffe ..... 2,5 g
Eiweiß ..... 12,0 g
Salz ..... 0,00 g

Nährwerte & Analyseergebnisse bezogen auf 60 g = pro Portion

Energie kJ ..... 949 kJ
Energiegehalt in kcal ..... 224 kcal
Fett ..... 2,5 g
davon gesättigte Fettsäuren ..... 0,5 g
Kohlenhydrate ..... 43,0 g
davon Zucker ..... 0,4 g
Ballaststoffe ..... 1,5 g
Eiweiß ..... 7,2 g
Salz ..... 0,00 g

Vitamine & Mineralien

Thiamin B1 ..... 0,37 mg
Eisen ..... 6,9 mg
Kupfer ..... 0,47 mg
Mangan ..... 1 mg

Diese Informationen wurden von www.ecoinform.de zur Verfügung gestellt. ecoinform übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben.
Stand: 29.03.2024, 08:02:29

Reformhaus

Goldhirse bio, 500g

Bereicherung der Voll-wertküche, Vielseitiger Genuss

ecoinform

Artikelnummer	GTIN-Stück	GTIN-Verpackung	eco-ID
6314	4 010155 063146	4 056385 063143	87173

Vitamine & Mineralien bezogen auf 60 g = pro Portion

Thiamin B1 ..... 0,22 mg
Eisen ..... 4,1 mg
Kupfer ..... 0,28 mg
Mangan ..... 0,6 mg

Vitamine & Mineralien Tagesbedarf (%) bezogen auf 60 g = pro Portion

Thiamin B1 ..... 20 %
Eisen ..... 30 %
Kupfer ..... 28 %
Mangan ..... 30 %

Angaben zur VE (VerbrauchsEinheit / Einzel)

Verpackungsart ..... Beutel

Preise und Konditionen

Pfand ..... nein

Diese Informationen wurden von www.ecoinform.de zur Verfügung gestellt. ecoinform übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben.
Stand: 29.03.2024, 08:02:29