

Gerst

Gerst heeft een positief effect op de bloedsuikerspiegel. Naast vezels en vitamine B3 bevat dit graan nog een pak andere vitaminen en mineralen (vitamine A en D, koper, magnesium...). Trendy en lekker in risotto's, slaatjes, maaltijdsoepen...



Water 57%, parelgerst droog 43%

Voedingsinformatie (100g)

Energie 516kJ/121kcal

Vet 0.5g

Verzadigd vet 0.1g

Koolhydraten 27.9g

Koolhydraten waarvan suikers 0.1g

Vezels 3.8g

Eiwit 2.5g

Zout 0.05g

Bereidingswijze



Gaar het diepgevroren product in de steamer. Zorg ervoor dat het niet te gaar wordt. Kruiden naar smaak. (zie tijdstabel)



Warm de gewenste hoeveelheid product op in een afgesloten microgolfovenkom. Roer halfweg om.



Warm 1 à 2 soeplepels plantaardige olie op in de pan. Breng de gewenste hoeveelheid product in de pan en verwarm op een matig vuur. Roer regelmatig om.



Doe in kokend water en breng opnieuw aan de kook. Volg voor de gaartijd de aanwijzingen op de verpakking.

Allergenen

Gluten



Logistieke informatie (euro pallet)



1 kg

Artikelcode: 10002330

Aantal en gewicht: 10x1 kg

Laag/Kartons: 9x9

GTIN CU: 5411361175125

GTIN SU: 05411361175118

Verpakking: polybag

Talen: NL;F;D;UK;E;IT