

# Mix van granen

Deze glutenvrije mix van boekweit, witte en rode quinoa, en bruine en zwarte rijst geeft je langer een verzadigd gevoel én zorgt voor kleur op je bord. Heerlijk met vis, in een kleurrijke maaltijdsalade, in een stoofpotje...



Water, quinoa 45% (rode quinoa, witte quinoa), rijst 40% (bruine rijst, zwarte rijst), boekweit 15%.

## Voedingsinformatie (100g)

Energie 616kJ/146kcal

Vet 1.6g

Verzadigd vet 0.2g

Koolhydraten 28g

Koolhydraten waarvan suikers 1.1g

Vezels 2.3g

Eiwit 4.3g

Zout 0.04g

## 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.



We preserve nature's gifts

## Logistieke informatie (euro pallet)



1.0 kg

Artikelcode: 10002352

Aantal en gewicht: 10x1.0 kg

Laag/Kartons: 8x9

GTIN CU: 5411361175149

GTIN SU: 05411361175132

Verpakking: polybag

Talen:

NL;FR;DE;UK;ES;PT;IT;DK;SE;NO;FI;GR