

Kochen mit Quinoa

Wunderkorn der Inka

EL PUENTE
Partnerschaftlicher Welthandel

ECUADOR
WEISSE BOHNEN Panamito
Die in Südamerika behelmten Bohnen standen bereits auf dem Spotoplan der Inka und sind bis heute ein wichtiges Grundnahrungsmittel der Region.
e 500g

ECUADOR
ROTE BOHNEN Cholo Rojo
In einer authentischen südamerikanischen Küche darf der typische Geschmack von roten Bohnen nicht fehlen.
e 500g

LIBANON
ROTE LINSEN
Rote Linsen schmecken nicht nur lecker, sie sind auch farblich eine Spezialität. Da die äußere harte Samenschale fehlt, beträgt die Kochzeit nur zehn Minuten. Das leuchtende Orange verwandelt sich dann in ein cremiges Gold.

BOLIVIEN
BIO WEISSE QUINOA
Quinoa – das Wunderkorn der Inka – ist eine alte Kulturpflanze der Anden. Das Gänsefußgewächs gedeiht in den kargen Höhenlagen und ist daher ein ideales Anbauprodukt für Kleinbauern in Bolivien. Quinoa eignet sich hervorragend als Beilage zu Hauptgerichten, für die Zubereitung von Salaten und Gemüsepuffern sowie als Einlage in Suppen und Eintöpfen. Quinoa enthält kein Klebereiweiß und ist daher für eine glutenfreie Ernährung besonders zu empfehlen!
Die weiße Quinoa eignet sich für jede Art von Speisen. Ob als süße Alternative zu Milchreis oder als Beilage mit einem milden, leicht nussigen Geschmack. Rezepte für die vielfältige Zubereitung finden Sie in den Koch- und Backbüchern von EL PUENTE.
e 500g

ECUADOR
SCHWARZE BOHNEN Afroandino
In Südamerika sind die schwarzen Bohnen mit ihrem würzigen Geschmack ein Hauptbestandteil vieler Nationalgerichte.
e 500g

Rezeptideen mit Hülsenfrüchten

EL PUENTE
Partnerschaftlicher Welthandel

gratis

Weltladen

