



Kinowa

Een unieke burger van Belgische quinoa, rode biet en heel wat andere superfoods zoals chiazaad en hennepzaad.

Onze suggestie

Een fris slaatje van gecarameliseerde bietjes in balsamico, gemarineerde wortel, prei scheutjes en stukjes amandel.

Bereiding:

- Schil en snij jonge rode bietjes, doe ze in een pan met water, olijfolie, perenstroop en balsamico-azijn. Laat alles samen inkoken tot de bietjes beetbaar zijn en het vocht is ingekookt tot saus-dikte.
- Neem een sinaasappel en schil hem dik zodat al het wit weg is en de partjes bloot liggen. Snij de partjes een voor een uit.
- Schil een wortel in fijne repen met een aardappel schiller en besprenkel met een beetje olijfolie, witte wijn azijn en peper en zout. Neem een handje prei scheutjes. Snij een 6 tal witte amandelen in kleinere stukjes.
- Meng alle componenten en serveer direct de afgebakken kinowa burger.

Ingrediënten:

Belgische quinoa* (24.5%) - Gepofte rode biet* (11%) - Paprika* - Zoete miso* (Water, SOJABONEN*, Rijst*, Zout, Gist)
- AMANDELEN* (5%) - ui*, augurk*(Augurk*, Water, Azijn*, Rietsuiker*) BLADSELDERIJ* - Wortel* - Hennepzaad* -
Maïsmeel* - Maïszetmeel* - Appel-perenstroop* - Rode wijnazijn* - Chiazaad* - Tomatenpuree* - Edeligist vlokken* -
Chilivlokken* - Look* - Zonnebloemolie* - Kruidenzout - Komijnzaad* - Venkelzaad* - Korianderzaad* Kruidnagel*
* Ingrediënt van biologische oorsprong, controle BE-BIO-02

[download hier het hoge resolutiebeeld](#)

Samenstelling Kinowa per 100g

Energie	-- Kcal	Linolzuur	-- g	Retinol (A)	-- µg
Eiwit	-- g	Cholesterol	-- mg	Thiamine (B1)	-- mg
Koolhydraten	-- g	--	--	Riboflavine (B2)	-- mg
Suikers	-- g	Water	-- g	Cobalamine (B12)	-- µg
Zetmeel	-- g	Zout	-- g	Ascorbinezuur (C)	-- mg
--	--	Natrium	-- mg	Calciferol (D)	-- µg
Voedingsvezels	-- g	Kalium	-- mg	--	--
--	--	Calcium	-- mg	--	--
Vet	-- g	Fosfor	-- mg	--	--
Verzadigd vet	-- g	IJzer	-- mg	--	--
Mono-onverzadigd	-- g	Magnesium	-- mg	--	--
Poly-onverzadigd	-- g	Zink	-- mg	--	--
Omega-3-vetzuren	-- g	Seleen	-- µg	--	--
Omega-6-vetzuren	-- g	Koper	-- mg	--	--
Transvetzuren	-- g	--	--	--	--



Samenstelling Kinowa per portie

Energie	-- Kcal	Linolzuur	-- g	Retinol (A)	-- µg
Eiwit	-- g	Cholesterol	-- mg	Thiamine (B1)	-- mg
Koolhydraten	-- g	--	--	Riboflavine (B2)	-- mg
Suikers	-- g	Water	-- g	Cobalamine (B12)	-- µg
Zetmeel	-- g	Zout	-- g	Ascorbinezuur (C)	-- mg
--	--	Natrium	-- mg	Calciferol (D)	-- µg
Voedingsvezels	-- g	Kalium	-- mg	--	--
--	--	Calcium	-- mg	--	--
Vet	-- g	Fosfor	-- mg	--	--
Verzadigd vet	-- g	IJzer	-- mg	--	--
Mono-onverzadigd	-- g	Magnesium	-- mg	--	--
Poly-onverzadigd	-- g	Zink	-- mg	--	--
Omega-3-vetzuren	-- g	Seleen	-- µg	--	--
Omega-6-vetzuren	-- g	Koper	-- mg	--	--
Transvetzuren	-- g	--	--	--	--

Allergenen

gluten	B	Vis	--	Melk	B	Mosterd	B	Lupine	--
schaaldieren	--	Aardnoten	--	Schaalvruchten	A	Sesamzaad	B	Weekdieren	--
Ei	B	Soja	A	Selder	A	Zwavel sulfiet	--		--

A = Aanwezig

B = Kruisbesmetting mogelijk

- = Afwezig

Allergenen-info: Dit product wordt geproduceerd in een bedrijf waar ook ei en melk worden verwerkt.