



Gierst-maanzaad

Een delicatessie voor de kaasliehebber in een pittig korstje van maanzaad.

Onze suggestie

Absoluut aan te bevelen met een ovenschotel van courgettes en aubergines met tussen ieder laagje een kruidige tomatensaus en afgewerkt met Parmezaan of Mozzarella.

Een fris seizoenslaasje maakt het geheel compleet.

[download onze serveersuggestie](#)

Ingrediënten:

Gekookte gierst* (56%) - Ui* - EMMENTALER* (7.6%) (Gepasteuriseerde koemelk* - Vegetarisch stremsel)

- Paneermeel* (TARWE*) - Tomatenpuree* - Meel* (Rijst*, TARWE*, Rijstzetmeel*) - JONGE KAAS*(2.5%)

(Gepasteuriseerde koemelk*, vegetarisch stremsel) - Maanzaad* (1.6%) - Peterselie* - Zeezout - Cayennepeper*

- Zonnebloemolie*

* Ingrediënt van biologische oorsprong

[download hier het hoge resolutiebeeld](#)

Samenstelling Gierst-maanzaad 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 Gierst-maanzaad 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	A	Vis	--	Melk	A	Mosterd	B	Lupine	--
schaaldieren	--	Aardnoten	--	Schaalvruchten	B	Sesamzaad	B	Weekdieren	--
Ei	B	Soja	B	Selder	B	Zwavelstufiet	--		--

A = Aanwezig

B = Kruisbesmetting mogelijk

- = Afwezig

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