Reisähnliches Erzeugnis aus Konjak

Zutatenverzeichnis des gebrauchsfertigen Produktes: Wasser, Konjakmehl (18% mit 95% Konjak Glucomannan), Tapiokastärke & -sirup, Säureregulatoren: Calciumhydroxid

Zubereitung: Eine Portion Konjakreis (70g) in 3 l Wasser und einer Prise Salz für 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Konjakreis abgießen und unter fließend Warmwasser ca. 1 min. abspülen. Für die perfekte Konsistenz den Reis zurück in den Topf geben und mit geschlossenem Deckel, auf der noch warmen Herdplatte für 10 Minuten ziehen lassen.

Durchschn. Nährwerte	Pro 100g zubereitet	Pro Portion ca. 200g zubereitet**	% Referenzmenge* pro Portion
Energie	154kJ / 38kcal	307kJ / 76kcal	4%
Fett	0g	0g	0%
davon gesättigte Fettsäuren	0g	0g	0%
Kohlenhydrate	0.6g	1.2g	0%
davon Zucker	0g	0g	0%
Ballaststoffe	18g	35g	
Eiweiß	0g	0g	< 1%
Salz	0g	0g	0%

* ca. 200g zubereitet: Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal)

** Entspricht 70g Trockenprodukt
Kühl & trocken aufbewahren

Shileo
We
Care

mehr Info: shileo.de/green

Shileo GmbH
Friedrichstr. 114A
DE-10117 Berlin
Warenursprung: Indonesien, verpackt in Deutschland
www.shileo.de | facebook | instagram

0795663377117