



# ERBJUDANDE PÅ GRYN & FRÖN

GÄLLER UNDER VECKORNA 19-35 2023

Läckra recept  
med Quinoa



## QUINOAFRÖN RÖDA EKO 5 KG

ART: 40309 | ENHET: STYCK | FÖRP: 1X5 KG  
TILLV.: PERU

**363 KR**

ORD. PRIS: 390.00

Ekologiskt odlad quinoa. Mycket nyttiga och dessutom glutenfria. Quinoafrön har lätt nötig smak och passar bra i sallader. Kan med fördel ersätta ris, couscous och pasta. När man kokar quinoan kan vattnet bli rödfärgat. Detta beror på ett färgämne från plantan. Färgämnet är naturligt och inte skadligt för hälsan. Det påverkar inte smaken eller färgen på quinoan.



## QUINOAFRÖN VITA EKO 5 KG

ART: 40308 | ENHET: STYCK | FÖRP: 1X5 KG  
TILLV.: PERU

**327 KR**

ORD. PRIS: 351.50

Ekologiskt odlad quinoa. Mycket nyttiga och dessutom glutenfria. Quinoafrön har lätt nötig smak och passar bra i sallader. Kan med fördel ersätta ris, couscous och pasta.



## QUINOAFRÖN SVARTA EKO 5 KG

ART: 40310 | ENHET: | FÖRP: 1X5 KG  
TILLV.: PERU

**433 KR**

ORD. PRIS: 465.50

Ekologiskt odlad quinoa. Mycket nyttiga och dessutom glutenfria. Quinoafrön har lätt nötig smak och passar bra i sallader. Kan med fördel ersätta ris, couscous och pasta.



## COUSCOUS 5 KG

ART: 40203 | ENHET: STYCK | FÖRP: 1X5 KG  
TILLV.: FRANKRIKE

**175 KR**

ORD. PRIS: 188.00

Finkorning pasta av durumvete. Utmärkt till lamm, får, fisk och skaldjur.



## BULGUR 5 KG

ART: 40101 | ENHET: STYCK | FÖRP: 1X5 KG  
TILLV.: TURKIET

**117 KR**

ORD. PRIS: 126.00

Det vita vetet har samma näringsvärde som fullkornet men är något mildare i smaken. Bulgur används bl.a. som varmrättstillbehör och i sallader.