

# Manna Rismiks fullkorn 1 kg

Manna Rismiks fullkorn 1 kg

7430

Ingen forbindelse

Økologisk fullkornsrís, en velsmakende, næringsrik og fiberrik blanding av brun, svart og rød rís.

**Manna Rismiks inneholder fullkornsrís, svart rís og rød rís og passer godt til et stort utvalg av middagsretter.**

Brun rís kommer fra samme planten som hvit polert rís. Både det ytre og indre skallet fjernes fra den hvite rísen. I brun rís er derimot det næringsrike, indre skallet beholdt. Det gir deg mer fiber og flere viktige næringsstoffer. Svart rís inneholder mye fiber, mineraler og flere viktige aminosyrer. Den er også rik på antioksidanter. Thailandsk rød rís har en kraftig og rik smak og inneholder mye kalsium, jern og vitamin B1.

&nbsp;

&nbsp;

## Innhold:

Fullkornsrísblending av italiensk brun ribe rís (75%), italiensk svart venere rís (16%), thailandsk rød rís (9%).

&nbsp;

## Næringsinnhold per 100 gram:

Energi 1529 kJ / 361 kcal

Protein 7,5 g

Karbohydrater 77,4 g

Fett 1,9 g

Kostfiber 1,2 g

Salt 0,023 g (naturlig innhold, ikke tilsatt)

&nbsp;

# Bruksveiledning:

Kok opp vann. Ha i ris og litt salt, og la risen småkoke i ca. 45 minutter under lokk, til vannet er trukket inn i risen.

Beregn 1 dl ris og 2,5 dl vann + en klype salt per porsjon.

Pris kr 69,00

1 kg  
Nei

