

10 erstaunliche Fakten über Quinoa



1

Quinoa enthält alle neun essentiellen Aminosäuren und ist damit ein vollständiges Protein.

2

Seit über 4000 Jahren wird Quinoa von Menschen konsumiert.

3

80% der Quinoa-Pflanzen werden in Peru und Bolivien angebaut.

4

1 Tasse gekochte Quinoa enthält 8 Gramm Protein.

5

Die Garzeit von Quinoa beträgt 15 Minuten. Zum Vergleich: Brauner Reis ist nach 30 Minuten gar.

6

1 Portion Quinoa enthält 29% Ihres täglichen Magnesiumbedarfs.

7

Quinoa hat die doppelte Menge an Ballaststoffen wie weißer Reis.

8

Quinoa ist kein Korn, es ist ein Samen. Die Pflanze ist mit Rüben und Spinat verwandt.

9

Eine Portion Quinoa beinhaltet viermal soviel Eisen wie eine Portion brauner Reis.

10

Quinoa enthält Mineralien, die helfen, Erkältungen zu bekämpfen und die Knochen zu stärken.