

# Cardamom groen (heel)



## Ingrediënten

Groene cardamom (heel)

## Bereidingswijze

Cardamom wordt vooral gebruikt in zoete gerechten als gebak en koekjes. Maar ook in hartige gerechten zoals tajine's en kofta's of koffie en theedranken komt de specerij prima tot zijn recht.

## Voedingswaarde

	Gemiddeld per 100 gram
<b>Energie</b>	311 kcal (1302 kJ)
<b>Vetten</b>	6.7 gram
- waarvan verzadigde vetzuren	0.7 gram
<b>Koolhydraten</b>	68.5 gram
- waarvan suikers	0.0 gram
<b>Eiwitten</b>	10.8 gram
<b>Zout</b>	0.0 gram

## Allergeneninformatie

<b>1</b> Gluten bevattende granen: tarwe, rogge, gerst, haver, spelt, kamut	-	<b>8</b> Noten: amandelen, hazelnoten, walnoten, cashewnoten, pecannoten, paranoten, pistachenoten en macademia	-
<b>2</b> Schaaldieren	-	<b>9</b> Selderij	-
<b>3</b> Eieren	-	<b>10</b> Mosterd	-
<b>4</b> Vis	-	<b>11</b> Sesamzaad	-
<b>5</b> Pinda	-	<b>12</b> Zwaveldioxide en sulfiet	-
<b>6</b> Soja	-	<b>13</b> Lupine	-
<b>7</b> Melk (inclusief lactose)	-	<b>14</b> Weekdieren	-
		+ aanwezig in recept product	
		- afwezig in recept product	
		? onbekend	