

## Dinkelflocken 350 g Öko

EAN: 031950000000

FABRICANTE: SALUD VIVA



Dinkel wird auch Grünweizen oder Wildweizen genannt. Es handelt sich um ein Getreide mit vielen ernährungsphysiologischen Eigenschaften. Es ist sehr energetisch, da seine Hauptnährstoffe Kohlenhydrate sind. Obwohl es weniger Kalorien liefert als Weizenmehl, zeichnet es sich durch seinen Proteingehalt aus.

### DESCRIPCIÓN

Es ist ideal für Sportler, da es ein Sättigungsgefühl vermittelt und sehr gut verdaulich ist. Dinkel hat eine höhere Nährwertqualität als Weizen. Bei der Herstellung von Weizenmehl wird nur das Endosperm verwendet, während bei Dinkel das gesamte Korn (Endosperm, Kleie und Keime) verwendet wird. Andererseits ist Dinkelgluten empfindlicher und wasserlöslicher und wird daher vom Körper besser vertragen. Mit einem höheren Proteingehalt im Vergleich zu Weichweizen. Obwohl es nicht glutenfrei ist, können viele Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit Dinkel vertragen. Es hat eine milde nussige Note und einen süßeren Geschmack als Weizen. Da es sich um ein Bio-Produkt handelt, wird es umweltschonend und ohne genetische Veränderungen oder Zusatzstoffe angebaut, sodass es seinen gesamten Geschmack und seine Nährwerte behält.

### QUELLE VON FASER UND PROTEIN. KEIN SALZ

#### NÄHRWERTANGABEN (pro 100 g)

Energie.....	1341 kJ / 361 kcal
Fette.....	1,6 g .
davon gesättigt.....	0,5 g.
Kohlenhydrate.....	64,0 g.
davon Zucker.....	0,5 g.
Ballaststoffe.....	3,0 g.
Proteine.....	12,0 g.
Salz .....	0 g.



## Dinkelflocken 350 g Öko

EAN: 031950000000

FABRICANTE: SALUD VIVA



### **Zutaten :**

#### **DINKEL**flocken (Gluten)\*

\*Aus biologischem Anbau.

#### **Allergenwarnung : Enthält GLUTEN .**

Kann Spuren von Nüssen und Sesam enthalten

#### **Gebrauchsanweisung:**

Es kann als Brei zubereitet werden oder einfach als gesundes Frühstück mit Pflanzenmilch, Gemüsegetränken oder Smoothies gemischt werden. Es kann zu Gebäck- oder Brotrezepten hinzugefügt werden. Eine andere Möglichkeit: Sie können Agavendicksaft, Reis oder einen anderen Sirup zu einer Handvoll Dinkelflocken hinzufügen und unter dem Grill rösten, bis kleine Cluster entstehen, die, gehackt und zu Milch oder Gemüsejoghurt hinzugefügt, Ihr Frühstück knuspriger und knuspriger machen lecker.

#### **Vorteile:** Proteine tragen dazu bei:

- Erhöhung der Muskelmasse
- Muskelmasse erhalten
- Um die Knochen in einem normalen Zustand zu halten

An einem kühlen Ort (unter 18 °C), trocken, vor Sonnenlicht geschützt und isoliert vom Boden lagern. Vorzugsweise vor dem auf der Verpackung angegebenen Datum verzehren.

