Hafer geschält bio

Der mild-süßliche Hafer eignet sich vermahlen gut für Backwaren oder ist geschrotet als Porridge ein bekömmliches Frühstück. Als ganzes Korn ist er auch lecker als Bratling, Salat oder Beilage zu genießen. Hafer dient als Proteinquelle und bietet einen hohen Ballaststoffgehalt.

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1460 kj
Brennwert kcal	349 kcal
Fett	7.1 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.5 g
Kohlenhydrate	55.7 g
davon Zucker	1.1 g
Ballaststoffe	9.7 g
Eiweiß	10.7 g
Salz	0.02 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Hühnerei	Nein
Erdnüsse	Nein
Milch	Nein
Sellerie	Nein
Sesamsamen	Nein
Lupine	Nein
Krebstiere	Nein
Fisch	Nein
Soja	Nein
Schalenfrüchte	Nein
Senf	Nein

Schwefeldioxid und Sulfit	Nein
Weichtiere	Nein
Cashews	Nein
Dinkel	Nein
Gerste	Nein
Hafer	Ja
Hybridstämme	Nein
Kamut	Nein
Macadamia	Nein
Mandeln	Nein
Paranüsse	Nein
Pekanüsse	Nein
Pistazien	Nein
Roggen	Nein
Haselnüsse	Nein
Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Nein