

Roggenflocken bio

Bezeichnung: Roggenflocken

Beschreibung: Zubereitung als Brei: Mit etwa 5-facher Menge Wasser oder Milch aufkochen lassen, ordentlich verrühren und 3-5 Minuten ziehen lassen. Je nach Bedarf kann der Brei mit mehr Flocken oder Milch variiert werden.

Zubereitung: Roggenflocken sind eine kernige Alternative zu Haferflocken und lassen sich genauso zu Porridge zubereiten, sowie auch anwendbar für Müslis, Backwaren oder auch beispielsweise als Zutat für Bratlinge. Zudem punkten die Roggenflocken mit ihrem hohen Gehalt an Ballaststoffen.

Zutaten: Roggenflocken*

* aus kontrolliert biologischem Anbau

Rohkost: Nein
Fairtrade: Nein
Glutenfrei: Nein
Vegan: Ja
Superfood: Nein
Natürlich glutenfrei: Nein
Plastikfrei: Nein
Bio: Ja
Mehrstückpackung: Diesen Artikel handeln wir in unterschiedlichen Gebindeeinheiten. Die aktuelle Gebindegröße beträgt 25kg. Die endgültige Gebindeeinheit entnehmen Sie bitte der Auftragsbestätigung.
Vorteilspackung: Nein

BIO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-003

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1332 kj
Brennwert kcal	318 kcal
Fett	1.7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.2 g
Kohlenhydrate	60.1 g
davon Zucker	1 g
Ballaststoffe	13.3 g
Eiweiß	9 g
Salz	0.01 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 Sulfid	Nein
Weichtiere	Nein
Cashews	Nein
Dinkel	Nein
Gerste	Nein
Hafer	Nein
Hybridstämme	Nein
Kamut	Nein
Macadamia	Nein
Mandeln	Nein
Paranüsse	Nein
Pekanüsse	Nein
Pistazien	Nein
Roggen	Ja
Haselnüsse	Nein
Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Nein