Grünkern bio

Der frühzeitig geerntete Dinkel hat ohne die ausgebildete Stärke einen saftig-weichen Kern und wird durch das sogenannte Darren (Räuchern) getrocknet. Er liefert ein knackig-nussig-rauchiges Geschmackserlebnis, welches sich für herzhafte Gerichte hervorragend eignet. Ideal für Suppen, Eintöpfe, Salate, Pfannengerichte, Bratlinge oder in Butter geschwenkt als Beilage. Grünkern dient als Proteinquelle und weist einen hohen Ballaststoffgehalt auf.

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1436 kj
Brennwert kcal	343 kcal
Fett	2.7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.4 g
Kohlenhydrate	63.2 g
davon Zucker	0.8 g
Ballaststoffe	9.9 g
Eiweiß	11.6 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 Sulfit	Nein
Weichtiere	Nein
Cashews	Nein
Dinkel	Ja
Gerste	Nein
Hafer	Nein
Hybridstämme	Nein
Kamut	Nein
Macadamia	Nein
Mandeln	Nein
Paranüsse	Nein
Pekanüsse	Nein
Pistazien	Nein
Roggen	Nein
Haselnüsse	Nein
Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Nein