

Grünkern bio 5kg

Bezeichnung: Grünkern

Beschreibung: 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.

Zubereitung: Zubereitung: In 3-facher Menge Wasser für ca. 50 Min. köcheln lassen und 10-15 Min. ausquellen lassen.

Zutaten: Dinkel*

* aus kontrolliert biologischem Anbau

Rohkost: Nein

Fairtrade: Nein

Glutenfrei: Nein

Vegan: Ja

Superfood: Nein

Natürlich glutenfrei: Nein

Plastikfrei: Nein

Bio: Ja

Vorteilspackung: Nein

BIO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-003

[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
glutenhaltiges Getreide	Nein
glutenhaltiges Getreide	Ja
glutenhaltiges Getreide	Nein

glutenhaltiges Getreide	Ja
glutenhaltiges Getreide	Nein
glutenhaltiges Getreide	Ja
glutenhaltiges Getreide	Nein
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	Ja
Dinkel	Nein
Dinkel	Ja
Dinkel	Nein
Dinkel	Ja
Dinkel	Nein
Dinkel	Ja
Dinkel	Nein
Dinkel	Ja
Dinkel	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