

# Roggen bio

Als ballaststoffreicher Energiespender pur gekocht oder als täglich Brot verbacken genießen. Zu Gemüse, als Füllung oder auch als Aufstrich verarbeitet ist Roggen eine schöne kulinarische Ergänzung. Roggen dient als gute Proteinquelle und enthält einen hohen Ballaststoffgehalt.

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1351 kj
Brennwert kcal	323 kcal
Fett	1.7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.3 g
Kohlenhydrate	60.7 g
davon Zucker	1 g
Ballaststoffe	13.4 g
Eiweiß	9.5 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