Gerstenflocken bio

Die Gerste ist ein mineralstoffreiches Getreide, welches gerne von Sportlern genutzt wird. Die Flocken lassen sich zu Porridge kochen, für Müslis, in Backwaren, Bratlingen oder sogar für Smoothies und Shakes verwenden. Dem Gersten-Liebhaber sind keine Grenzen gesetzt, denn die Gerste punktet zusätzlich auch mit ihrem Ballaststoffgehalt.

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1391 kj
Brennwert kcal	333 kcal
Fett	1.5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.3 g
Kohlenhydrate	66.1 g
davon Zucker	2.2 g
Ballaststoffe	10.3 g
Eiweiß	8.5 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 Sulfit	Nein
Weichtiere	Nein
Cashews	Nein
Dinkel	Nein
Gerste	Ja
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