Nackthafer bio 6x500g

Unser Bio Nackthafer wächst von Natur aus spelzfrei. Dadurch eignet sich Nackthafer hervorragend als Grundlage für viele Zubereitungsarten. Nackthafer kann als Proteinquelle genutzt werden und hat einen hohen Ballaststoffgehalt. Als Frühstücksgrundlage ist Hafer bei uns kaum mehr wegzudenken, so macht er nicht nur als Müsli und Brei, sondern auch geschrotet als Frischkornbrei eine gute Figur. Fein gemahlen gibt er Gebäck eine nussige Note und als ganzes Korn eignet er sich für Brote und gekocht als Beilage, für Bratlinge, Aufläufe oder Salate.

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1470 kj
Brennwert kj	1460 kj
Brennwert kcal	351 kcal
Brennwert kcal	349 kcal
Fett	7.1 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.5 g
Kohlenhydrate	56 g
Kohlenhydrate	55.7 g
davon Zucker	1.1 g
Ballaststoffe	9.7 g
Eiweiß	11 g
Eiweiß	10.7 g
Salz	0.02 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
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 Sulfit	Nein
Weichtiere	Nein
Cashews	Nein
Dinkel	Nein
Gerste	Nein
Hafer	Ja
Hafer	Nein
Hafer	Ja
Hafer	Nein
Hafer	Ja
Hafer	Nein
Hafer	Ja
Hafer	Nein

Hafer	Ja
Hafer	Nein
Hafer	Ja
Hybridstämme	Nein
Kamut	Nein
Macadamia	Nein
Mandeln	Nein
Paranüsse	Nein
Pekanüsse	Nein
Pistazien	Nein
Roggen	Nein
Haselnüsse	Nein
Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Nein