

# Bio Roggenflocken Großblatt

## Roggenflocken- vielseitig einsetzbar

Klar, jeder von uns kennt die gute alte Haferflocke. Aber kennen Sie Roggenflocken? Das sollten Sie!

Roggen ist bei uns vor allem in Form von Getreide oder Brotmehl sehr beliebt. In Form von Flocken eignet es sich sehr gut in oder auf Backwaren, aber auch in Müslis unterstützt es eine gesunde und vollwertige Ernährung.

Die Roggenkörner werden gereinigt und dann gewalzt. So enthalten sie einen Großteil der wertvollen Inhaltsstoffe des Roggenkorns.

Roggen ist sehr gesund, hat einen hohen Anteil an B-Vitaminen und Nährstoffen, regen die Verdauung an und senken einen zu hohen Cholesterinspiegel.

Roggenflocken bieten eine rein pflanzliche Eiweißquelle, z.B. interessant, wenn Sie sich vegan ernähren. Aufgrund des Ballaststoffs kommen Roggenflocken in getrockneter Form auch in der Diätkost zum Einsatz, denn sie bringen aufgrund des Ballaststoffes die Verdauung in Schwung und fördern den Stoffwechsel. Vitamine, Spurenelemente, Mineralien und gesunden Fette versorgen den menschlichen Körper mit Vitalstoffen.

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1411,00 kj
Brennwert kcal	334,00 kcal
Fett	1,70 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,20 g
Kohlenhydrate	60,70 g
Ballaststoffe	14,00 g
Eiweiß	12,00 g
Salz	0,01 g

## Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Sesamsamen	Ja
Soja	Ja
Schalenfrüchte	Ja
Roggen	Ja