

# Bio Nackthafer (ganzes Korn)

Nackthafer ist eine besondere, spelzfreie Sorte, die die wertvollen Inhaltsstoffe bewahrt. Er ist mild-aromatisch im Geschmack und leicht verdaulich.

Nackthafer findet als ganzes Korn oder geschrotet Verwendung in Salaten, Bratlingen oder Getreidemischungen. Für den Frischkornbrei sollte Nackthafer immer frisch vermahlen werden, da er sonst schnell bitter wird.

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1391 kj
Brennwert kcal	332 kcal
Fett	7,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,5 g
Kohlenhydrate	55,7 g
davon Zucker	1,1 g
Ballaststoffe	9,7 g
Eiweiß	10,7 g
Salz	0,02 g

## Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Sesamsamen	Ja
Soja	Ja
Schalenfrüchte	Ja
Vegan	Ja
Vegetarisch	Ja
Hafer	Ja

Biomühle-Eiling GmbH  
Sonstige Angaben

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-005

Rohkostgeeignet

Ja