

# Bio Hafer, entspelzt (ganzes Korn)

Hafer ist leicht verdaulich und als Energiespender unübertroffen. Er eignet sich hervorragend als Frühstücksgetreide, aber auch in Brot oder Suppen. Besonders gut geeignet zur Herstellung von Haferflocken geeignet, da nicht so ölig wie z.B. Nackthafer.

Unser Bio Hafer ist nicht thermisch behandelt, um möglichst alle Vitamine optimal zu erhalten.

Bei thermisch behandeltem Hafer werden durch Erwärmung fettspaltende Enzyme deaktiviert (dies verhindert Ranzigwerden des Fettes und verlängert somit die Haltbarkeit).

Garantiertes MHD bei uns daher kürzer, aber mindestens 6 Monate.

[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

Biomilch-Erling GmbH

USt-IdNr.: DE 270546051

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-005

Hafer

Ja

## Sonstige Angaben

Rohkostgeeignet

Ja