

# Bio Dinkelkleie

Die Dinkelkleie\* besteht aus dem ballaststoffreichen Schalenanteil und dem Keimling des Dinkelkorns, die bei der Ausmahlung vom hellen Dinkelmehl übrig bleiben.

Dinkelkleie, früher eher als Futtermittel verschrien und als überflüssiges Abfallprodukt angesehen, nimmt zunehmend ernährungsphysiologisch an Bedeutung zu, denn die Kleie beinhaltet mehr wertvolle Stoffe als das feinere Mehl.

Dinkel\* enthält nämlich wichtige pflanzliche Eiweiße, Vitamine, Spurenelemente, Mineralien und Fett und gilt daher als gute Alternative zu Fleisch für Veganer oder Vegetarier.

Die quellfähigen und schleimbildenden Bestandteile der Kleie sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und der Blutzuckeranstieg wird verzögert. Trotz eines recht hohen Glutengehaltes ist Dinkel recht allergenarm und ist somit interessant für Menschen mit Ernährungsproblemen, mit Verdauungsproblemen und Allergien. Wichtig ist bei der Verwendung von Dinkelkleie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Der Urdinkel für diese Bio Dinkelkleie reift auf Feldern in unserer nahen Umgebung und wird durch Fruchtfolge und Gründüngung kraftvoll gehalten. Transparenz bedeutet für uns, wir können Ihnen genau nachweisen, welcher Landwirt den Dinkel hierfür liefert.

Beim Kauf all unserer Erzeugnisse, so wie auch unserer Bio Dinkelkleie gehen Sie sicher, dass keine chemisch-synthetischen Spritz- oder künstlichen Düngemittel eingesetzt werden. Der Bio-Dinkel erhält ausreichend Zeit zum Reifen, und wir finden, das schmeckt man auch!

Verwenden Sie unsere Bio Dinkelkleie\* als Topping von Joghurt oder Quark, in Smoothies oder Müslis.

\*Spelzweizen

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1151,00 kj
Brennwert kcal	278,00 kcal
Fett	6,80 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,10 g
Kohlenhydrate	17,00 g
davon Zucker	3,40 g
Ballaststoffe	41,40 g
Eiweiß	16,39 g
Salz	0,00 g

## Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
-------------------------	----

