

Bio Emmervollkornschrot (mittel)

Wir in der Biomühle Eiling stehen für Transparenz und Nachhaltigkeit. Darunter verstehen wir, dass wir Ihnen naturbelassene Erzeugnisse mit Herkunftsnachweis bieten und Sie dadurch einen Gesundheitsgewinn haben. Das Bio Emmergetreide für unseren Bio Emmervollkornschrot beziehen wir vom Bioland Hof Iburgshof in Belm.

Für den Emmervollkornschrot werden sowohl Keimling als auch Schalenschichten zu Vollkornschrot vermahlen. Dies geschieht in einem einzigen Durchgang sodass im Schrot noch alle wertvollen Bestandteile enthalten bleiben, die viele Vitamine, essenzielle Fettsäuren und Mineral- und Ballaststoffe besitzen, die für eine gesunde und ausgewogene Ernährung wichtig sind.

Je nach Einstellung des Mahlspaltes bei der Zerkleinerung kann die Granulation der Schrote gesteuert werden. Wir bieten Ihnen hier Bio Emmerschrot in einer mittleren Granulation an.

Ernährungsphysiologisch weist Emmer viele Vorteile auf: er ist besonders eiweiß- und mineralstoffreich, enthält beachtlich viel Magnesium, Eisen und Zink und ist ein verlässlicher Ballaststofflieferant. Weiterhin zeichnet ihn ein hoher Gehalt an Carotinoiden aus, die für Sehkraft und Haut von Bedeutung sind und für den Schutz der Körperzellen vor schädlichen freien Radikalen.

Daher ist Emmer für die gesunde und natürliche Küche ein einmaliges, wertvolles Getreide.

Für Allergiker, die eine Überempfindlichkeit gegenüber Weizen haben, kann Emmermehl eine gute Alternative sein, ist jedoch auch glutenhaltig, daher für Zöliakiepatienten nicht geeignet.

Brot aus Emmer hat eine charakteristisch dunkle Färbung und ein besonders würziges Aroma.

Die Backeigenschaften des Emmers sind gut, wenn man folgende Dinge beachtet: längere Teigführung, Säuerung und vorsichtige Knetung!

Mehle und Teige sind nicht zum Rohverzehr bestimmt und müssen stets gut durchgerührt werden.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1430 kj
Brennwert kcal	338 kcal
Fett	2,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,01 g
Kohlenhydrate	63,3 g
davon Zucker	3,3 g
Ballaststoffe	8,8 g
Eiweiß	11,5-13,5 g
Salz	0,01 g

Allergene

Biomühle Eiling GmbH

USt-IdNr.: DE 270546051,

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-005

glutenhaltiges Getreide

Ja

Einkorn

Ja

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1377 kj
Brennwert kcal	329 kcal
Fett	2,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,02 g
Kohlenhydrate	62,3 g
davon Zucker	3,3 g
Ballaststoffe	7,9 g
Eiweiß	11,5-13,5 g
Salz	0,02 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Emmer	Ja