

# Bio Lichtkornroggen-Vollkornmehl

## **Bio Lichtkornroggenvollkornmehl aus der Bio-Mühle – mit Herkunfts-Nachweis**

Unser Bio Lichtkornroggenvollkornmehl ist unser „Exot“ und vielen Menschen sagt diese Roggensorte (noch) nichts. Der Name Lichtkornroggen weckt Gedanken an ein sanft wogendes Getreidefeld in der Sonne. Hinter dem wunderschönen Namen stehen 10 Jahre biologisch-dynamische Züchtungsbemühungen. Erst 2011 wurde diesem Getreide die Zulassung als Erhaltungssorte erteilt. Mit dem Lichtkornroggen® wurde wieder eine Roggensorte mit hellem Korn exklusiv für den ökologischen Landbau verfügbar gemacht. Dabei waren Roggensorten mit hellen Körnern waren in Mitteleuropa früher häufiger anzutreffen. Mit Beginn der neuzeitlichen Roggenzüchtung wurden aber die grau-grünen Kornfarben bevorzugt und verdrängten die hellkörnigen Sorten.

Wir beziehen unseren Bio Lichtkornroggen vom Biolandhof Iburgshof in Belm. Der Lichtkornroggen aus biologischem Anbau wird in unserer Mühle zu Premium-Mehl ausgemahlen.

Wie andere Roggensorten ist der Lichtkornroggen sehr gesund, hat einen hohen Anteil an B-Vitaminen und Nährstoffen, die enthaltenen Ballaststoffe regen die Verdauung an und senken einen zu hohen Cholesterinspiegel.

Die Verarbeitung der Brotteige aus Lichtkornroggenmehl ist wie bei allen Roggenteigen schwieriger, da das Roggeneiweiß keinen Kleber ausbildet, wie es bei Weizen der Fall ist. Auch Lichtkornroggen benötigt daher immer Säure (Sauerteig), um backfähig zu sein.

## **Lichtkornroggenvollkornmehl in Bäckerqualität aus reiner (echter) Bio-Mühle**

Seit vielen Jahren liefern wir unser Premium-Mehl an Bäckereien sowie Unternehmen der Lebensmittel-Verarbeitung und des Lebensmittel-Handels. Diese Betriebe schätzen die hervorragenden Eigenschaften unserer Mehle, die wir durch höchste Anforderungen an Qualität und Verarbeitung des Getreides erreichen. Nur Bio Lichtkornroggen, der unseren strengen Qualitätskontrollen entspricht, wird in einem 14-fachen Hochmahlverfahren zu unserem erstklassigen Lichtkornroggenvollkornmehl veredelt.

In unserer Mühle verarbeiten wir als eine von wenigen Mühlen Deutschlands und als einzige Mühle in NRW ausschließlich Bio-Getreide. Das Bio Lichtkornroggenmehl ermöglicht lockere Brote mit einem angenehm milden Brotgeschmack. Aufgrund des hellen Korns können mit Lichtkornroggen hellere und gelblichere Backwaren hergestellt werden als mit üblichen Roggensorten. Auch geschmacklich lassen sich leichte und gut bekömmliche Roggenbrote mit deutlich milderem und getreidetypisch aromatischem Geschmack herstellen.

Ersetzen Sie ihr „herkömmliches“ Bio Roggenmehl doch einfach einmal durch unser Bio Lichtkornroggenvollkornmehl und erfahren Sie die angenehme Milde ohne auf die Vorzüge von Roggengetreide zu verzichten.

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

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

## Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1364 kj
Brennwert kcal	328 kcal
Fett	1,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	61 g
davon Zucker	1 g
Ballaststoffe	13 g
Eiweiß	9,5 g
Salz	0,01 g

## Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Roggen	Ja