

# Bio-Haferflocken-Grossblatt

Hafer ist ernährungsphysiologisch gesehen ein sehr wertvolles Getreide. Es besitzt biologisch hochwertige Eiweiße und eine Vielzahl an essentiellen Fettsäuren. Mit 100 g Haferflocken kann schon der Tagesbedarf an sechs der acht lebenswichtigen Aminosäuren gedeckt werden. Durch Enzyme im Hafer ist er besonders leicht verdaulich. Haferkörner werden gereinigt und entspelzt, dann gewalzt. Haferflocken bilden eine tolle Grundlage für jedes Frühstück. Sie eignen sich zubereitet als Brei oder als Backzutat in oder auf Broten und Brötchen. Außerdem finden sie in Bratlingen, Pfannkuchen, Aufläufen eine hervorragende Anwendung.

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1391,00 kj
Brennwert kcal	332,00 kcal
Fett	7,10 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,50 g
Kohlenhydrate	55,70 g
davon Zucker	1,10 g
Ballaststoffe	9,69 g
Eiweiß	10,70 g
Salz	0,02 g

## Allergene

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

Hafer

Ja

## Sonstige Angaben

Rohkostgeeignet

NeinNein