

Bio Amaranth

Der Name "Amaranth" stammt aus dem griechischen "amaranthos" und bedeutet soviel wie unsterblich.

Samen und Blätter dieses Pseudogetreides zählten schon vor über 3000 Jahren zum Grundnahrungsmittel der Inkas und Azteken. Daher wird es auch oft das "Korn der Azteken" genannt.

Amaranth weist einen geringeren Kohlenhydratanteil bei hohem Ballaststoffgehalt auf, d.h. es sättigt schnell und langanhaltend. weiterhin versorgt es uns mit essentiellen Fettsäuren (Omega 3 und 6). Diese müssen dem Körper durch die Nahrung zugefügt werden, können nicht selbst hergestellt werden.

Mit einem Eiweißgehalt von 15-18 Prozent ist Amaranth eine richtige Eiweißbombe. gerade für Vegetarier und Veganer eine gute pflanzliche Eiweißquelle. weiterhin liefert es Vitamine und Nährstoffe wie Lysin (für Haut, Haare und Knochen), Magnesium, Calcium und Zink. Weiterer Vorteil für Allergiker: Amaranth ist glutenfrei! Produktionsbedingt kann unser Amaranth aber immer Spuren von Gluten enthalten.

Amaranth ist vielseitig verwendbar:

- als Beilage zu Gemüsegerichten
- in Suppen, Aufläufen, Salaten oder als Bratling
- auch zum Brotbacken eignet sich gemahlener Amaranth: man kann gut einen Teil des Mehles ersetzen (z.B. 1 Teil Amaranthmehl auf 2 Teile Mehl). Da Amaranth jedoch kein Gluten enthält braucht man stets ein glutenhaltiges Mehl dazu, sonst fällt das Gebäck auseinander...

Kontrollstelle: De-ÖKO-005

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1645 kj
Brennwert kcal	390 kcal
Fett	6,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,9 g
Kohlenhydrate	64,0 g
davon Zucker	1,1 g
Ballaststoffe	8,8 g
Eiweiß	14 g
Salz	0,04 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Sesamsamen	Ja
Biomühle-Eiling GmbH UST-IdNr.: DE 270546051, Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-005	Ja

Schalenfrüchte

Ja

Vegan

Ja

Vegetarisch

Ja

Sonstige Angaben

Rohkostgeeignet

Nein