

Bio Einkornvollkornmehl

Einkornmehl aus der Bio-Mühle – mit Herkunfts-Nachweis

Unser Premium-Bio Einkornvollkornmehl aus biologischem Anbau mahlen wir in unserer Biomühle hauptsächlich aus Einkorngetreide vom Biolandhof Iburgshof in Belm.

Einkornmehl in Bäckerqualität aus reiner (echter) Bio-Mühle

Wir liefern unser Premium-Mehl aus Bio-Einkorn 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 Bio-Einkorns erreichen.

Beim Kauf unserer Mehle kommen auch Sie in den Genuss dieser Premiumqualität, denn wir machen keinen Unterschied zwischen unseren Kunden. Bäckerqualität wird häufig am Gluten (Kleber) und Enzymtätigkeit, Kleberqualität und der Sortenwahl des Getreides festgemacht. Das Ergebnis sind kontinuierlich gute Backerzeugnisse, und das auch zu Hause!

Nur Einkorn, der unseren strengen Qualitätskontrollen entspricht, wird in einem 14-fachen Hochmahlverfahren zu unserem erstklassigen Einkornmehl veredelt. Häufig sind dies Sorten, die nicht sehr ertragreich in der Ernte sind, dafür aber eben beste Backqualitäten garantieren. Diese Sorten sind aber folglich deutlich teurer, als billiger, sehr ertragreiches Getreide, das für den günstigen Massenmarkt produziert wird.

In unserer Mühle verarbeiten wir als eine von wenigen Mühlen Deutschlands und als einzige Mühle in NRW ausschließlich Bio-Getreide. Viele andere Mühlen stellen sowohl Bio- als auch konventionelles Mehl her.

Wir mahlen 100% Biomehl. Aus Überzeugung und um mögliche Vermischung mit konventionellem und gentechnisch verändertem Getreide zu vermeiden! Wir verwenden zu 100% Ökostrom, der zum größten Teil aus Wasserkraft der Möhne gewonnen wird.

Ernährungsphysiologische Vorteile von Einkornmehl

Einkorn enthält hochwertige Proteine.

Obwohl wesentlich ertragsärmer als Saat-Weizen, enthält Einkorn mehr Mineralstoffe und Aminosäuren als dieser. Einkorn enthält zudem überdurchschnittlich viel Mineralstoffe und Vitamin E.

Die gelbe Farbe des Einkorns kommt seinem hohen Carotin-Gehalt. Einkorn hat den höchsten Carotin-Gehalt in Getreiden überhaupt. Carotinoide sind wichtige Antioxidantien, die vor Zellalterung schützen und Krebserkrankungen vorbeugen können. Carotinoide sind zudem wichtig für die Sehkraft, das Immunsystem und das Herz-Kreislaufsystem

Einkornvollkornmehl

Vor allem bei Weizenunverträglichkeit kann Einkorn eine gute Alternative bieten.

Einkorn enthält jedoch ebenfalls Gluten in geringer Menge, als Kleber Gliadine. Daher dürfen Menschen mit Zöliakie ihn nicht verzehren.

Der intensive nussige und süßliche Geschmack des Einkorns macht es vor allem als Zutat für Backwaren sehr interessant.

Einkornmehl weist aufgrund der eiweißzusammensetzung leider nur mäßige Backeigenschaften auf, der Kleber ist zudem sehr weich, daher sollten Brot in Backformen und nicht freigeschoben gebacken werden. Bei Brot und Brötchen bietet es sich an, Einkornmehl mit anderen backstarken Mehlen zu mischen, z.B. mit Dinkelmehl.

Generell sollten Einkornsteige nicht überknetet werden, lediglich vermengt, mit anschließend langer Ruhezeit. Teige werden eher fest.

Im Grunde können Sie unser hochwertiges Einkornvollkornmehl für all Ihre Backwaren verwenden. Gut gelingen werden mit Sicherheit Waffeln, Pfannkuchen oder Rühr- sowie Mürbeteige.

Der hohe Gelbpigmentgehalt an Beta-Carotin gibt dem Mehl eine leuchtend gelbe Farbe und ihren Gebäckstücken eine edle Nuance.

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

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

| | |
|-----------------------------|-------------|
| Brennwert kj | 1430 kj |
| Brennwert kcal | 338 kcal |
| Fett | 3,3 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,01 g |
| Kohlenhydrate | 61,3 g |
| davon Zucker | 3,3 g |
| Ballaststoffe | 8,8 g |
| Eiweiß | 11,5-13,5 g |
| Salz | 0,01 g |

Allergene

| | |
|-------------------------|----|
| glutenhaltiges Getreide | Ja |
| Einkorn | Ja |