

# Bio Grünkernschrot

Grünkern ist keine eigenständige Getreideart, sondern eine Sonderform des Dinkels. Für Grünkern wird unreifer Dinkel geerntet ( in der sog. Milchreife) und über Eichen- oder Buchenholz im Ofen gedarrt. Hierbei erhält der Grünkern seinen typischen, leicht rauchigen Geschmack. Grünkernschrot eignet sich sehr gut für die Herstellung von Bratlingen, Klößen oder in Suppen. Auch in Aufläufen, Salaten oder als Brotaufstrich ist Grünkernschrot sehr beliebt. Für mehr Informationen zu Grünkern, schauen Sie gern bei unserem [Grünkern \(ganzes Korn\)](#)

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1451 kj
Brennwert kcal	343 kcal
Fett	2,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	63,2 g
davon Zucker	0,8 g
Ballaststoffe	9,9 g
Eiweiß	11,6 g
Salz	0,01 g

## Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Dinkel	Ja

## Zusätzliche Informationen

kann produktionsbedingt Spuren von Sesam und Soja enthalten