

# Haferflocken grob bio

**Bezeichnung:** Haferflocken grob

**Beschreibung:** Grobe Bio Haferflocken sind ein Vollkornprodukt, da bei der Herstellung das ganze Korn inklusive Keim und Randschichten erhalten bleibt. Sie sind eine Proteinquelle und reich an Ballaststoffen. Eine wunderbar vielseitige Zutat für süße und herzhaftere Gerichte: für alle, die ihr Müsli oder Porridge mit mehr Biss mögen, für Backwaren wie Brot, Brötchen, ([Hafer-](#)) Kekse, Riegel sowie für Bratlinge, Burger, Suppen und Aufläufe.

**Zubereitung:** Zubereitung als Porridge: Mit etwa der 5-fachen Menge Wasser, Milch oder pflanzlicher Alternative aufkochen, umrühren und 3-5 Minuten ziehen lassen. Je nach Geschmack mit mehr Flocken oder Flüssigkeit zugeben. Als Overnight Oats einfach am Abend vorbereiten, in den Kühlschrank stellen und morgens ein schnelles Frühstück genießen. Beide Varianten schmecken mit einem Topping aus frischen oder getrockneten Früchten, Kompott, Nüssen und Saaten und sorgen so für ein abwechslungsreiches Frühstück.

**Zutaten:** Haferflocken\*

\* aus kontrolliert biologischem Anbau

**Rohkost:** Nein

**Fairtrade:** Nein

**Glutenfrei:** Nein

**Vegan:** Ja

**Superfood:** Nein

**Natürlich glutenfrei:** Nein

**Plastikfrei:** Nein

**Bio:** Ja

**Mehrstückpackung:** Diesen Artikel handeln wir in unterschiedlichen Gebindeeinheiten. Die aktuelle Gebindegröße beträgt 20kg. Die endgültige Gebindeeinheit entnehmen Sie bitte der Auftragsbestätigung.

**Vorteilspackung:** Nein

**BIO-Kontrollstelle:** DE-ÖKO-003

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1550 kj
Brennwert kcal	371 kcal
Fett	6.7 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.1 g
Kohlenhydrate	59.5 g
davon Zucker	0.8 g
Ballaststoffe	9.7 g
Eiweiß	13.2 g
Salz	0.005 g

## Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Hühnerei	Nein
Erdnüsse Example Company	Nein

Milch	Nein
Sellerie	Nein
Sesamsamen	Nein
Lupine	Nein
Krebstiere	Nein
Fisch	Nein
Soja	Nein
Schalenfrüchte	Nein
Senf	Nein
Schwefeldioxid und Sulfid	Nein
Weichtiere	Nein
Cashews	Nein
Dinkel	Nein
Gerste	Nein
Hafer	Ja
Hybridstämme	Nein
Kamut	Nein
Macadamia	Nein
Mandeln	Nein
Paranüsse	Nein
Pekannüsse	Nein
Pistazien	Nein
Roggen	Nein
Haselnüsse	Nein
Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Nein