Dinkel bio

Bezeichnung: Dinkel

Beschreibung: Bio-Dinkel ist eine alte, mit dem Weizen verwandte Getreideart. Er ist ein traditionelles Brotgetreide und zeichnet sich durch seinen herzhaft-nussigen Geschmack aus. Seine länglichen, hellbraunen Körner sind eine Quelle von Eiweiß und Ballaststoffen. Sie eignen sich gut gequollen oder fein gemahlen für eine Vielzahl von Backwaren wie Brot, Brötchen, aber auch Kuchen und Kekse. Auch zum Kochen ist Dinkel als Zutat gern gesehen: Als Reisalternative, Suppeneinlage, in Salaten oder verschiedensten Füllungen sorgt er für Abwechslung in der Küche. Wussten Sie, dass Grünkern ein Dinkel ist, der vor der Vollreife grün geerntet und anschließend getrocknet (gedarrt) wird? Dadurch erhält er seinen typischen nussig-würzigen, leicht rauchigen Geschmack.

Zubereitung: Fein gemahlen zum Backen von Brot, Brötchen, Kuchen, Muffins und Keksen. Gekocht als Beilage, für Suppen, Salate, Füllungen oder Aufläufe. Für "Dinkelreis" Dinkel über Nacht in der 2,5-fachen Menge Wasser einweichen, abspülen und in gesalzenem Wasser ca. 30-45 Minuten köcheln lassen.

Zutaten: Dinkel*

* 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 25kg. Die endgültige Gebindeeinheit entnehmen Sie bitte der Auftragsbestätigung.
Vorteilspackung: Nein

BIO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-003

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1420 kj
Brennwert kcal	339 kcal
Fett	2.4 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.4 g
Kohlenhydrate	59.5 g
davon Zucker	6.8 g
Ballaststoffe	10.7 g
Eiweiß	14.6 g
Salz	0.02 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Hühnerei	Nein

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

Weizen	Nein