

Amaranth, gepoppt, bio kbA, glutenfrei

Bio Amaranth gepufft (gepoppt) - eine ideale glutenfreie Ergänzung für Müsli, Riegel und Frühstücksbrei

Unser gepuffter Amaranth wird aus dem vollen Amaranthkorn hergestellt. Er kommt ganz ohne süßende Zutaten aus und wertet ganz einfach und schnell Ihr morgendliches Müsli auf. Der lockere Knuspergenuss schmeckt aber ebenso pur mit Milch, Sojadrink oder Joghurt. Amaranth ist von Natur aus vegan und glutenfrei und daher ideal einsetzbar.

Vorteile des gepufften Amaranth auf einen Blick

- natürlich ungesüßt
- aus kontrolliert biologischem Anbau
- reich an Magnesium und Eisen
- enthält Calcium
- reich an wertvollen Ballaststoffen
- enthält viel hochwertiges pflanzliches Eiweiß

Sollten Sie auf herkömmliche Getreidesorten allergisch reagieren oder an einer Glutenunverträglichkeit leiden, können Sie auf die uralten Pseudogetreide Quinoa und Amaranth zurückgreifen. Amaranth haben wir sowohl gepufft als auch [ganz, also naturbelassen](#) in unserem Sortiment. Gepuffter Amaranth ist sehr leicht und dennoch ergiebig und eignet sich zum Backen, für selbstgemachte Riegel, im Brei oder als wertvolle Zutat im Müsli wie beispielsweise das Amaranth-Power-Müsli ;)

Allgemeine Infos zu Amaranth

Amaranth (*Amaranthus*) ist ein Pseudogetreide und gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse. Es gehört daher nicht wie Getreide der Familie der Süßgräser an. Das Inkakorn kann wie Getreide verwendet werden, ist reicher an pflanzlichem Eiweiß, zeigt ein tolles Nährstoffprofil und ist zudem glutenfrei und somit bestens für Zöliakie Betroffene geeignet. Amaranth enthält wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente und ist zudem reich an Ballaststoffen, an denen es in der heutigen Ernährung nicht selten mangelt.

Als Inkakorn wird er bezeichnet, da er als eine der ältesten Nutzpflanzen gilt und schon den Azteken als Grundnahrungsmittel diente. Ursprünglich kommt er daher aus Mexiko und Südamerika. Amaranth wächst jedoch weltweit und wird zwischenzeitlich sogar in Europa kultiviert.

Es gibt einige verschiedene Amaranth-Arten. Zumeist sind es einjährige Pflanzen. In einer Amaranthpflanze können bis zu 50 000 Amaranthkörner liegen. Die Körner sind kleiner als Senfkörner, rund und von heller Farbe.

Amaranth Power-Müsli - der Start in den Tag mit mehr Vitalität und Dynamik

- 50 g Haferflocken
- 3 EL Amaranth, gepoppt
- 1 EL Braune Urhirse gemahlen
- 1 EL Erdmandel gemahlen (natursüß)
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 TL Traubenkernmehl
- 1 TL Leinsamenöl
- 1 TL Leinsamen oder Flohsamen (bzw. Mehl)
- 1 EL Mandeln oder süße Aprikosenkerne geraspelt
- 1 EL getrocknete Aprikosen oder Feigen gewürfelt
- 1 EL Kürbiskerne
- Nach Belieben etwas Obst nach Saison wie Beeren, Pfirsiche etc. (gewürfelt)
- 1 Tasse Joghurt, Kefir oder eine pflanzliche Joghurt-Alternative

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Amaranth, gepoppt, bio kbA, glutenfrei"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1718 kj
Brennwert kcal	407 kcal
Fett	7.7 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.8 g
Kohlenhydrate	65 g
davon Zucker	2.2 g
Ballaststoffe	8.2 g
Eiweiß	16 g
Salz	< 0.03 g