

Buchweizenflocken, Bio kbA, glutenfrei, naturbelassen

Bio Buchweizenflocken – glutenfrei – perfekte Basis für ein vollwertiges Frühstück

Buchweizen ist ein sehr altes Getreide mit einer langen Geschichte und Tradition. Als Knöterichgewächs ist Buchweizen ein Pseudogetreide und botanisch nicht mit Weizen verwandt. Unsere Bio Buchweizenflocken sind nicht gesüßt und 100% natürlich, von Natur aus glutenfrei. Buchweizen ist reich an verschiedenen Proteinen, Mineralen und Spurenelementen. Buchweizen wird in den asiatischen Ländern seit Jahrhunderten angebaut und gewinnt in den USA, Kanada und Europa zunehmend an Beliebtheit.

Die Vorteile von Bio Buchweizen Flocken auf einen Blick

Buchweizenflocken-Muesli

- Buchweizen enthält kein Gluten und ist kein Getreide, ideal bei Zöliakie
- gute Quelle für hochwertige, leicht verdauliche Proteine, mit allen essentiellen Aminosäuren
- Buchweizenflocken enthalten ein breites Spektrum an Mikronährstoffen
- aus kontrolliert biologischem Anbau, Anbau erfolgt nach EU Bio Standards
- vielseitig verwendbar für Süßspeisen und herzhaftere Gerichte

Besonderheit von Buchweizen

Buchweizen bieten eine hohe Dichte an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien. Ein großer Vorteil von Buchweizen im Vergleich zu anderen Körnern ist, dass es eine einzigartige Aminosäure-Zusammensetzung bietet und das bei relativ wenig Fett. Buchweizen-Flocken enthalten ca. 10 g Eiweiß pro 100 g und essentielle Aminosäuren wie Lysin und Tryptophan, welche unser Körper nicht selbst herstellen kann. Als pflanzliche Eiweißquelle sind sie besonders bei Veganern und Vegetariern beliebt. Bei Menschen mit Glutenunverträglichkeit sind Buchweizenflocken als Alternative zu herkömmlichem Weizen und Weizenmehl bekannt. **Buchweizenflocken gehören zudem zu den Sirtuin aktivierenden Lebensmitteln, auch ?Sirtfood? genannt.** Sirtuine sind Enzyme, die durch komplexe Mechanismen die Regeneration verbessern können und damit einen Einfluss auf den Alterungsprozess haben. Sirtuin wurde Anfang der 90er Jahre vom bekannten Biologen und Alterstforscher Dr. David Sinclair entdeckt.

Wie Sie Buchweizenflocken in Ihre tägliche Ernährung einbinden

Wie alle Buchweizen Produkte sind auch die Flocken durch ihr breites Nährstoffspektrum die perfekte Zutat für ein vitales Frühstück. Geben Sie die Bio-Buchweizenflocken in glutenfreies Müsli, in Frühstücksbrei oder Müsli, rühren Sie die zarten Flocken in Joghurt. Sie werten auch den Obstsalat auf und es lassen sich Desserts mit den leckeren Flocken kreieren und Backwaren verfeinern. Buchweizenflocken eignen sich auch hervorragend in veganen Bratlingen oder als Beilage zu Fleisch, Geflügel oder Gemüse.

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Buchweizenflocken, Bio kbA, glutenfrei, naturbelassen"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1466 kj
Brennwert kcal	346 kcal
Fett	1.7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.3 g
Kohlenhydrate	71 g
davon Zucker	<0.5 g
Ballaststoffe	3.7 g
Eiweiß	9.8 g
Salz	<0.01 g

Zusätzliche Informationen

Die Nährwerte der Bio Buchweizenflocken unterliegen natürlichen Schwankungen.