

Quinoaaflocken, bio kbA, glutenfrei, naturbelassen

Bio Quinoaaflocken - Inka-Getreideflocken - glutenfrei - reich an pflanzlichem Eiweiß & Ballaststoffen

Mit unseren Bio Quinoaaflocken kaufen Sie die perfekte Basis für ein vollwertiges Frühstück. Die Inka-Getreideflocken werden aus zart gewalzten Quinoakörnern aus Öko-Anbau hergestellt. Da diese Vollkornflocken von Natur aus kein Gluten enthalten, sind sie perfekt für Zöliakie Betroffene oder Weizenallergiker geeignet. Quinoaaflocken sind wie ganzer Quinoa ballaststoffreich und enthalten reichlich pflanzliches Eiweiß. Mit ihrem fein-nussigen Geschmack passen die Quinoaaflocken ideal ins Müsli, Porridges und den morgendlichen Frühstücksbrei – und das ganz ohne vorheriges Einweichen. Ferner können Sie die Flocken als Topping auf Joghurt- bzw. Süßspeisen verwenden.

Vorteile von Topfruits Bio Quinoa Flocken auf einen Blick

- 100 % Bio Quinoa Flocken
- gute Quelle für hochwertige, leicht verdauliche Proteine
- glutenfrei, daher auch ideal für Menschen mit Zöliakie
- enthalten ein breites Spektrum an Mikronährstoffen und viele wertvolle Ballaststoffe
- vielseitig anwendbar - in Müslis, Porridges oder Frühstücksbrei

Besonderheiten von Topfruits Bio Quinoaaflocken

Unsere Bio Quinoaaflocken enthalten hochwertiges, pflanzliches Protein, welches sehr gut vom Körper aufgenommen und verwertet wird. Eine weitere herausragende Eigenschaft von Quinoa und Quinoaaflocken ist, dass ein vollständiges Aminosäureprofil nachgewiesen werden kann. Besonders hervorzuheben ist Lysin. Diese essentielle Aminosäure hilft dem Körper dabei sein Immunsystem zu stärken und erhöht auf natürliche Weise den Serotoninspiegel. Darüber hinaus ist Quinoa ein ernährungsphysiologisch wertvoller Getreideersatz und lässt sich dabei so vielseitig wie herkömmliches Getreide verwenden. Botanisch gesehen gehört Quinoa der Familie der Fuchsschwanzgewächse an. Er ist verwandt mit Spinat und Kulturformen der Rübe zu der unter anderem der Mangold und die Rote Rübe gehören. Unsere Bio Quinoaaflocken sind daher glutenfrei. Dank ihrer hohen Anteile an Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren eignen sich Quinoaaflocken auch als Zutat bei einer basisch orientierten Schonkost. Wichtige Mineralstoffe wie Eisen, Calcium, Magnesium, Zink und B-Vitamine rund das Profil unserer Bio Quinoaaflocken ab.

Wie Sie Quinoa-Flocken in Ihre tägliche Ernährung einbinden

[muesli-mit-quinoaaflocken](#)

Geben Sie die Bio-Quinoaaflocken einfach in Ihr glutenfreies Frühstücksmüsli, in den Frühstücksbrei oder rühren Sie die zarten Flocken in Joghurt. Auch in Breie oder Süßspeisen lassen sich die gewalzten Quinoakörner mischen. Ein Einweichen ist vor dem Verwenden nicht notwendig. Mit Milch, Saft oder Getreidedrinks und etwas Obst kalt oder warm zubereitet, erhalten Sie eine schnelle, vollwertige Mahlzeit. Die Quinoa-Flocken werten zudem Obstsalat auf und es lassen sich Desserts mit den leckeren Flocken kreieren und Backwaren verfeinern. Sie können damit auch ideal Gemüse, Fleisch oder Fisch panieren.

Rezept-Tipp: Leckerer Beeren-Porridge mit Quinoaaflocken

Zutaten (für 2 Portionen):

- 100 g Mandeln
- 400 ml Wasser
- 8 EL Quinoaaflocken
- 1 Prise Salz
- 250 g Heidelbeeren
- 10 EL Naturjoghurt

Zuerst die Mandeln in kleine Stücke hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze leicht anrösten. Dabei gelegentlich umrühren. In der Zwischenzeit das Wasser mit den Quinoaaflocken und dem Salz in einem kleinen Topf kurz aufkochen. Danach den Topf vom Herd nehmen und die Heidelbeeren sowie die leicht gerösteten Mandelstückchen unterrühren. Alles kurz abkühlen lassen und den Joghurt einrühren. Den fertigen Beeren-Quinoaaflocken-Porridge auf zwei Schälchen verteilen und genießen.

Tipp: Um die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren zu verbessern, kann dem Porridge zum Schluss etwas Leinsamenöl zugegeben werden.

Bio Quinoa – vom Schatz der Inkas bis zum begehrten Superfood

Quinoa (*Chenopodium quinoa*), auch Inka Reis oder Anden-Hirse genannt, stammt ursprünglich aus Ecuador, Peru und Bolivien. Seine Geschichte reicht zurück bis in die Zeit der Inka-Kultur, die zwischen dem 13. und 16. Jahrhundert vorherrschte. Die Inkas verehrten Quinoa als Wundermittel, welches Kraft und Gesundheit verleiht. Neben Amaranth ist es bis heute ein wichtiges Grundnahrungsmittel in Südamerika und gewinnt in den letzten 20 Jahren auch in Europa immer mehr an Bedeutung. Und das aus gutem Grund – Quinoa und somit auch unsere schonend gewalzten Quinoaaflocken überzeugen durch ein ausgezeichnetes Nährwertprofil und einen wunderbar nussig milden Geschmack.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Bio Quinoaaflocken

Zutaten: 100 % Bio Quinoaaflocken

Lagerung: kühl, trocken und dunkel, in dicht schließendem Behälter

Verpackung: Vakuumbbeutel

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Quinoaaflocken, bio kbA, glutenfrei, naturbelassen"

Example Company

Unzubereitet pro 100 g

| | |
|-----------------------------|----------|
| Brennwert kj | 1468 kj |
| Brennwert kcal | 348 kcal |
| Fett | 5.0 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.5 g |
| Kohlenhydrate | 59 g |
| davon Zucker | 1.8 g |
| Ballaststoffe | 6.6 g |
| Eiweiß | 14 g |
| Salz | 0.02 g |

Zusätzliche Informationen

Die Nährwerte der Bio Quinoaflocken unterliegen natürlichen Schwankungen.