4-Korn Flockenmischung mit Haferkleie, Bio kbA, ungesüßt, ohne Weizen, ballaststoffreich

Bio 4-Korn Getreide Flockenmischung mit Haferkleie – 100% Vollkorn – ohne Zuckerzusatz – ohne Weizen – mit Inkagetreide Quinoa

Die Topfruits Premium Getreide Flockenmischung ist eine ehrliche Müsli-Basis für Selbermischer. Die Mischung aus Dinkel-, Roggen-, Buchweizen- und Quinoaflocken wird ergänzt mit Haferkleie und ist aus 100 % besten Bio Zutaten, ohne künstliche Zusatzstoffe und ungesüßt. Unsere biologische Getreide-Flockenmischung besteht aus hochwertigen Vollkornflocken aus dem ganzen Korn, ist reich an Ballaststoffen und liefert pflanzliche Proteine. Da für die Getreideflocken das ganze Korn verarbeitet wird, bleiben alle wichtigen Inhaltsstoffe aus dem Keim und den Randschichten erhalten. Unsere Basismischung setzt zudem auf glutenfreie Buchweizen- und Quinoaflocken, weshalb der 4-Korn-Mix weniger Gluten enthält als andere am Markt übliche Flockenmischungen. Ernährungsphysiologisch besonders interessant ist der enthaltene Anteil an Haferkleie, welche den wertvollen Ballaststoff Beta-Glucan mit sich bringt.

Vorteile der Topfruits 4 Korn Flockenmischung auf einen Blick

- **100% Natur & ohne Zusätze:** Naturrein, ohne Zuckerzusatz, Konservierungsstoffe oder künstliche Aromen.
- **Bio-Vollkornqualität:** Alle Bestandteile stammen aus ökologischem Landbau und enthalten das volle Korn.
- **Mit wertvollen Inhaltsstoffen**: Reich an Ballaststoffen und Beta-Glucan aus Haferkleie.
- **Mit wenig Gluten:** OHNE Weizenflocken, glutenfreie Buchweizen- & Quinoaflocken.



Wie wird die Flockenmischung Bio verwendet?

Mit unserer Getreide-Flockenmischung kaufen Sie eine vielseitige Grundlage für die Kreation Ihres Lieblingsmüslis. Mischen Sie die Müslibasis ohne Weizen nach IHREN persönlichen Vorlieben und je nach Tageslaune mit den anderen Zutaten, die Sie im Topfruits Shop finden. Mit unserer 4-Korn Flockenmischung steht Ihnen eine Vielzahl an kreativen Möglichkeiten offen. Das ist besonders im Familienkreis ein wichtiger Aspekt. Während der eine gerne Nüsse und Schokolade mag, favorisiert der andere eher Trockenfrüchte und Kokos. Passende und beliebte Zutaten aus unserem Sortiment für die Getreide Flockenmischung sind beispielsweise: Trockenfrüchte, wie Maulbeeren, Cranberrys oder Gojibeeren, Nussbruch, Erdmandelflocken, Chiasamen, Kürbiskerne, Roh-Kakaonibs oder auch Mandelmus.
Ein Müsli mit Vollkorn Zutaten aus unserer Bio-Getreide-Flockenmischung verursacht nur einen maßvollen Blutzuckeranstieg und liefert lang anhaltende Energie für den kompletten Vormittag. Darüber hinaus bekommen Sie auf diese Weise ausreichend Mineralstoffe und Spurenelemente, die in Saaten und Nüsse reichlich enthalten sind, sowie viele Pflanzenvitalstoffe durch naturbelassene Früchte. Ein interessantes Video zu den wertvollen Inhaltsstoffen von Haferflocken können Sie hier ansehen: https://www.youtube.com/watch?v=vJG-GcnS4Fc

Die Flockenmischung eignet sich aber nicht nur zur Zubereitung eines individuellen Müslis. Sie kann auch als Zutat in vielen anderen Gerichten verwendet werden. So lassen sich damit schnell und einfach selbstgemachte Müsli- oder Proteinriegel herstellen. Auch als Zugabe in Burgern, Bratlingen, Brötchen oder in Brotteigen können Sie die 4-Korn Flockenmischung verwenden. Selbst süße Backwaren wie Plätzchen oder Kekse lassen sich damit aufwerten.

Rezept mit der 4-Korn-Flockenmischung: Topfruits Vitalmüsli mit Matcha

Zutaten:



- 3 Esslöffel Topfruits 4-Korn Flockenmischung
- 1 Esslöffel Braunhirse gemahlen
- 1 Esslöffel Süßlupinenmehl
- 1 Esslöffel Hanfnüsse geschält
- 1 Teelöffel Topfruits Matcha
- 1 Esslöffel klein geschnittene Trockenfrüchte(Feigen, Aprikosenoder getrocknete Cranberries oder Maulbeeren)
- etwas Apfelsaft oder StevyMix zum Süßen (optional)

Zubereitung:

Alle Zutaten vermischen, am Abend mit Wasser ansetzen und über Nacht quellen lassen. Am Morgen etwas klein geschnittenes Obst nach Saison und einen Teelöffel Leinöl dazu geben.
Dieses Müsli kann man tageweise variieren, in dem man mit den Zutaten abwechselt. Sehr gut eignen sich für Varianten: Maronimehl, Erdmandelmehl, Chia Saat, schwarzer Sesam, Kürbiskerne, Moringa Pulver, Proteinpulver, Traubenkernmehl, Kakaonibs, Kokosmehl, Mandeln oder Nusskernenach Belieben. *Tipp*: mit dem Topfruits Vitapowder oder Berberix hat man einige Zutaten bereits als fertige Mischung.
In einem solchen Müsli bringt man auch sehr gut pulvrige oder flüssige Nahrungsergänzungen unter, wie Magnesiumcitrat, Lecithin, Inulin oder Fermentprodukte wie PhytoProEM oder Darmflora Plus, welche für eine gesunde Darmflora sorgen.
Hinweis: Das Müsli besser nicht mit Milch oder Joghurt anmachen, denn dann ist ein großer Teil der Antioxidantien wirkungslos. An Müsli mit Wasser und Apfelsaft angemacht gewöhnt man sich relativ schnell und mag es nach einer Weile gar nicht mehr mit Milch.

Bio Müsli aus naturbelassener Getreide Flockenmischung – ein Klassiker

Einst Öko-Klassiker, ist das Müsli heute in aller Munde: Kaum ein Sportler, Multi-Tasker oder Gast im Nobel-Hotel kommt heute am Müsli vorbei. Müsli ist tatsächlich so gesund und ausgewogen wie sein Ruf. Seine wichtigste Zutat ist das Vollkorngetreide. Dessen komplexe Kohlenhydrate werden langsam abgebaut und liefern über einen längeren Zeitraum hinweg Energie. Trockenfrüchte bringen Mineralien und natürliche Süße mit. Ihr Fruchtzucker geht schnell ins Blut und stillt den ersten Hunger. Nusskerne liefern Mineralstoffe, pflanzliche Eiweiße und wertvolle Fettsäuren. Topfruits Getreide-Flockenmischung ist Genuss ohne Reue!

Jetzt Topfruits 4-Korn-Flockenmischung kaufen & vital in den Tag starten

Setzen Sie auf hochwertige Vollwertkost und sichern Sie sich die gebündelte Kraft aus vier wertvollen Getreidesorten in bester Bio-Qualität direkt nach Hause.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Bio 4-Korn Flockenmischung

Zutaten: Dinkelflocken*, **Roggenflocken***, Buchweizenflocken*, 15 % **Haferkleie***, 15% Quinoaflocken* - **aus kontrolliert biologischem Anbau*
Lagerung: trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließenden Behälter
Verpackung: Vakuumbeutel

Leckere Rezepte mit der 4-Korn Flockenmischung von Topfruits

Brötchen mit 4-Korn Flockenmischung

Zutaten:



- 120 g Bio 4-Korn Flockenmischung
- 350 g Dinkelmehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1/2 TL Kokosblütenzucker
- 320ml pflanzliche Milchalternative, wie Hafer- oder Mandeldrink
- 1 EL Kristallsalz
- Mohn, Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne zum Bestreuen

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die 4-Korn-Flockenmischung und das Mehl in einer Schüssel mischen. Trockenhefe gleichmäßig darüberstreuen. Anschließend den Kokosblütenzucker, das Salz und die warme pflanzliche Milchalternative hinzufügen und alles mit einem Knethaken gründlich zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen und ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich merklich vergrößert hat. Teig in neun gleich große Teile schneiden und zu Brötchen formen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Mit etwas Wasser bestreichen und nach Belieben mit Mohn, Sesam, Sonnenblumen-/Kürbiskernen bestreuen. *Tipp*: Sehr gut eignet sich hierfür unser Topfruits Bio Saaten-Set. Die Brötchen nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen. Zum Schluss die Brötchen im vorgeheizten Ofen 20-25 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Selbstgemachte Müsliriegel mit 4-Korn Flockenmischung

Zutaten für ca. 12 Riegel:

- 75 g Honig oder Agavendicksaft
- 75 g Nussmus
- 100 g 4-Korn Flockenmischung
- 100 g Amaranth Vital-Müsli "Exotikfrucht Plus Nuss"
- 100 g Früchte nach Wahl (frisch oder tiefgekühlt)
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Frische Früchte waschen bzw. tiefgekühlte Früchte auftauen lassen und gegebenenfalls kleinschneiden. Nussmus und Honig bzw. Agavendicksaft in einem großen Topf bei geringer Hitze erwärmen und vom Herd nehmen. Flockenmischung, Müsli und Salz dazugeben und miteinander vermengen. Zum Schluss die Früchte unter die Masse heben. Backblech mit Backpapier auslegen und die Müsliriegel-Masse vorsichtig nach außen darauf verteilen. Die Masse dabei fest zusammendrücken, sodass ein Rechteck mit ca. 2 cm Dicke entsteht. Hinweis: Die Masse füllt nicht das komplette Blech aus.
Das Backblech auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen. Nach 10 Minuten Backzeit den Müsliriegelteig mit einem dünnen, scharfen Messer in 12 gleichmäßige Riegel teilen. Sollte die Masse dabei etwas auseinanderfallen, alles wieder gut festdrücken. Nach Ende der Backzeit das Blech aus dem Ofen nehmen und gut (mindestens 1 Stunde) abkühlen lassen.

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "4-Korn Flockenmischung mit Haferkleie, bio kbA, ungesüßt, ohne Weizen, ballaststoffreich"

Unzubereitet pro 100 g	
Brennwert kj	1354 kj
Brennwert kcal	324 kcal
Fett	3 g
davon gesättigte Fettsäuren	<0.1 g
Kohlenhydrate	60 g
davon Zucker	<0.1 g
Ballaststoffe	10.2 g
Eiweiß	13.3 g
Salz	<0.01 g

Zusätzliche Informationen

Die Nährwertangaben der Basis Flockenmischung unterliegt natürlichen Schwankungen.