

Quinoaflancken, bio kbA, glutenfrei, naturbelassen

Bio Quinoaflancken - Inka-Getreideflancken - glutenfrei - reich an pflanzlichem Eiweiß & Ballaststoffen

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

Vorteile von Topfruits Bio Quinoa Flanken auf einen Blick

- 100 % Bio Quinoa Flanken
- 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

Was macht unsere Bio Quinoaflancken besonders?

Unsere Bio Quinoaflancken enthalten hochwertiges, pflanzliches Protein, welches sehr gut vom Körper aufgenommen und verwertet wird. Eine weitere herausragende Eigenschaft von Quinoa und Quinoaflancken 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 Röhre zu der unter anderem der Mangold und die Rote Röhre gehören. Unsere Bio Quinoaflancken sind daher glutenfrei. Dank ihrer hohen Anteile an Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren eignen sich Quinoaflancken auch als Zutat bei einer basisch orientierten Schonkost. Wichtige Mineralstoffe wie Eisen, Calcium, Magnesium, Zink und B-Vitamine rund das Profil unserer Bio Quinoaflancken ab.

Verwendungsmöglichkeiten der Bio Quinoa Flanken

Unsere Bio Quinoaflancken sind ein echtes Multitalent in der Küche und bieten zahlreiche Verwendungsmöglichkeiten für eine abwechslungsreiche, glutenfreie Ernährung. Geben Sie die zarten Flanken einfach in Ihr Frühstücksmüsli oder röhren Sie sie in Joghurt und Frühstücksbrei. Auch in Breie oder Süßspeisen lassen sich die gewalzten Quinoakörner problemlos einarbeiten. Ein Einweichen ist vor der Verwendung nicht notwendig – einfach in Ihre Gerichte mischen! Ob kalt oder warm zubereitet, mit Milch, Saft oder Pflanzendrinks und etwas Obst erhalten Sie im Handumdrehen eine vollwertige Mahlzeit. Die Quinoaflancken verfeinern auch Obstsalate und lassen sich wunderbar für Desserts oder zum Verfeinern von Backwaren verwenden. Ein besonderes Highlight ist die Verwendung zum Panieren von Gemüse, Fleisch oder Fisch – für eine knusprige und gesunde Kruste. Nutzen Sie die Bio Quinoaflancken zudem als Basis oder Ergänzung für Müsli, Frühstücksbrei, selbstgemachte Riegel, Kekse und Müslibällchen. Sie sind auch ideal als glutenfreier Getreideersatz in Bratlingen, Gemüsepflanzen oder in Smoothies, um die Ballaststoffe und das pflanzliche Eiweiß zu erhöhen. Zudem eignen sie sich hervorragend zum Binden von Suppen, Saucen oder Aufläufen.

Rezept-Tipp: Leckerer Beeren-Porridge mit Quinoaflancken & Nüssen

Zutaten (für 1 Portion):

- 50 g Bio Quinoaflancken
- 200 ml Pflanzendrink (z.B. Hafer- oder Mandeldrink)
- 1 TL [Zimt](#)
- 1 EL [Leinsamen](#) oder [Chiasamen](#)
- 1 Handvoll [Beerenmix](#)
- 1 TL [Agavendicksaft](#)
- **Optional:** gehackte [Nüsse](#) oder [Kokoschips](#) als Topping

Zubereitung:

Example Company

1. Quinoaflocken und Pflanzendrink in einem Topf erhitzen.
2. Zimt unterrühren und bei mittlerer Hitze ca. 5-8 Minuten köcheln lassen, bis der Brei cremig ist.
3. In eine Schale füllen und mit dem Beerenmix, Saaten und Süßungsmittel garnieren.

Wissenswertes zu Bio Quinoa Flocken

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 Quinoaflocken überzeugen durch ein ausgezeichnetes Nährwertprofil und einen wunderbar nussig milden Geschmack.

Jetzt Bio Quinoa Flocken kaufen & den Schatz der Inkas genießen!

Setzen Sie auf die geballte Kraft der Andenpflanze in bester Bio-Qualität. Die Topfruits Quinoaflocken bieten alles, was ein vitalstoffreiches Lebensmittel braucht: Proteine, Mineralstoffe, Ballaststoffe – und das ganz ohne Gluten oder künstliche Zusätze. Jetzt bestellen & den Schatz der Inkas genießen!

Allgemeine Informationen zu Topfruits Bio Quinoaflocken

Zutaten: 100 % Bio Quinoaflocken

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

Verpackung: Vakuumbbeutel

[Zum Produkt](#)

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

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.