Gekeimter Nackthafer bio, Rohkost, aus der EU

Bio Nackthafer gekeimt - geschrotet - Bio- und Rohkostqualität - mit dem vollen Gehalt aller Vitalstoffe des Haferkorns

Topfruits gekeimter Bio Nackthafer hat Rohkostqualität und enthält durch die Keimung besonders viele Nährstoffe. Durch den Keimvorgang wird auch die Bioverfügbarkeit und Verdaulichkeit erhöht. Normalerweise werden Haferflocken immer erhitzt, wobei erhebliche Mengen hitzeempfindlicher Inhaltsstoffe, v.a. Vitamine, verloren gehen. Weil Nackthafer nicht erhitzt wird, ist der volle Gehalt der Vitalstoffe im Haferkorn enthalten. Dies zeichnet sich vor allem durch den Eiweißgehalt, die Mineralstoffe und B-Vitamine aus. Unser gekeimter Bio Nackthafer ist ein reines Naturprodukt, ganz ohne Konservierungsstoffe, und einem mild-nussigen Geschmack. Da er geschrotet ist, eignet er sich vor allem für Müsli, Porridge oder Overnight-Oats, in Rohkost-Riegeln, als Zutat in Broten und Brötchen oder für die Zubereitung von Bratlingen. Nutzen Sie die volle Kraft des gekeimten Nackthafers in BIO Qualität.

Vorteile von Topfruits gekeimter Nackthafer Bio

- geschroteter Nackthafer in Bio- und Rohkostqualität
- voller Gehalt aller Vitalstoffe des Haferkorns, da unerhitzt
- vielfältige Verwendung z.B. in Müsli, Rohkost-Riegeln oder in Bratlingen
- reines Naturprodukt ohne Konservierungsstoffe
- mild-nussiger Geschmack

Verwendungshinweise für Bio Nackthafer

Nackthafer geschrotet in Bio Qualität ist ein guter Nährstofflieferant im Müsli, in Rohkost-Riegeln oder Bratlingen. Er schmeckt mild, nussig und kann roh gegessen werden. Über Nacht eingeweicht eignet sich geflockter Nackthafer Bio hervorragend für Overnight-Oats. Er schmeckt aber auch in einem wärmenden Porridge, garniert mit leckeren Trockenfrüchten. Gekeimter Bio Nackthafer lässt sich auch für Bowls und Suppen verwenden und als Grundlage auch für Smoothies und Aufstriche.

Rezepttipp: Cremiger gekeimter Nackthafer-Apfel-Porridge

Zutaten (2 Portionen)

- 100 g Bio Nackthafer gekeimt
- 350 ml Haferdrink
- 1 großer Apfel
- 1 EL Weinbeeren
- 1 EL Leinsamen
- 1 TL Ceylon Zimt
- 1 EL Mandeln gehackt

Zubereitung

1. Nackthafer zusammen mit dem Haferdrink etwa 10-15 Minuten köcheln lassen.
2. Apfel fein würfeln und nach der Hälfte der Garzeit hinzufügen.
3. Weinbeeren und Zimt unterrühren.
4. In Schalen füllen, anschließend mit Leinsamen und gehackten Mandeln garnieren.

Wissenswertes zum Nackthafer - Ein Allrounder für die Ernährung

Nackthafer – Eine ursprüngliche Hafersorte

Nackthafer (Avena nuda) ist eine spezielle Hafersorte, die von Natur aus keine feste Spelze besitzt. Im Vergleich zu anderen Haferarten ist er daher einfacher zu verarbeiten, ohne dass dabei wichtige Nährstoffe verloren gehen. Der Anbau erfolgt in kontrolliert biologischem Anbau, wodurch der Hafer frei von chemischen Zusätzen ist.

Wertvolle Inhaltsstoffe im gekeimten Nackthafer

- **Ballaststoffe:** Gekeimter Hafer ist reich an Beta-Glucanen, löslichen Ballaststoffen, die zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut beitragen
- **Magnesium:** Unterstützt die normale Muskelfunktion, den Energiestoffwechsel und trägt zur Verringerung von Müdigkeit bei
- **Thiamin (Vitamin B1):** Trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- **Pflanzliches Eiweiß:** Liefert essenzielle Aminosäuren, die für den Körper wichtig sind

Gekeimter Nackthafer: Was passiert beim Keimen und der Trocknung?

In jedem Keimling eines Samenkorns stecken alle Anlagen für die daraus entstehende neue Pflanze. Wird das Samenkorn mithilfe von Wasser zum Quellen gebracht, erwacht es zum Leben: Pflanzenhormone und Enzyme werden aktiviert. Diese machen die Speicherstoffe im Korn, wie Kohlenhydrate, Fette und Proteine, nutzbar und wandeln sie um. Aus Stärke entstehen Zuckerverbindungen, aus Eiweiß Aminosäuren und Fette werden zu Fettsäuren umgebaut, die gut verwertbar sind. Während des Keimens wird zudem Phytinsäure abgebaut, welche die Aufnahme von Mikronährstoffen im menschlichen Organismus hemmt. Die Trocknung erfolgt schonend unter 42 °C, um die Rohkostqualität zu gewährleisten. Dadurch bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe der angekeimten Saaten erhalten und es wird eine längere Haltbarkeit gewährleistet. Außerdem intensiviert sich das Aroma und es wird eine angenehme, leicht-knusprige Konsistenz erreicht.

Jetzt gekeimten Bio Nackthafer kaufen & mehr aus dem Korn herausholen!

Entdecken Sie die kraftvolle Wirkung von gekeimtem Nackthafer in Topqualität! Dank Keimung besonders mikronährstoffreich, roh verarbeitet und vielseitig einsetzbar – die ideale Grundlage für eine vitalstoffreiche Ernährung. Jetzt bestellen und täglich profitieren!

Allgemeine Informationen zu Topfruits gekeimten Bio Nackthafer

Zutaten: 100 % Bio Nackthafer gekeimt
Lagerung: Kühl, trocken und dunkel, in dicht schließendem Behälter
Verpackung: Standbodenbeutel/Vakuumbeutel

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Gekeimter Nackthafer bio, Rohkost, aus der EU"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1484 kj
Brennwert kcal	352 kcal
Fett	7.0 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.5 g
Kohlenhydrate	53.0 g
davon Zucker	0.6 g
Ballaststoffe	8.6 g
Eiweiß	15.0 g
Salz	0.025 g