

# Haferkleie 500 g

## Haferkleie - für Power am Morgen:

Haferkleie besteht aus dem Keimling und den Randschichten des Haferkorns. Es enthält reichlich Mineralstoffe, Vitamine und jede Menge gute Ballaststoffe.

Die feinen Flocken besitzen ein starkes Quellvermögen im Darm und tragen zu dessen Füllung und Mobilität bei. Somit wird die Verdauung auf natürliche Weise angeregt und die Darmbalance unterstützt. Aufgrund ihres milden Geschmacks eignet sich Haferkleie bestens zum Verfeinern von Gerichten.

Haferkleie lässt sich vielseitig einsetzen:

- zum Backen von Brot oder Plätzchen
- in Salat
- zum Verfeinern von Müslimischungen

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1443 kj
Brennwert kcal	344 kcal
Fett	9,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,6 g
Kohlenhydrate	40,3 g
davon Zucker	0,2 g
Ballaststoffe	16 g
Eiweiß	16,6 g
Salz	0,25 g

## Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
-------------------------	----

## Sonstige Angaben

## Zusätzliche Informationen

Zutaten:

HAFERKLEIE mit Keim