



# Hot Hafer Beere glutenfrei Demeter, 400g

Das beerenstarke Frühstück. Ungesüßt. Glutenfrei.



<b>Artikelnummer</b> 397337	<b>GTIN-Stück</b>  4 015637 825410	<b>GTIN-Verpackung</b>  4 015637 805696	<b>eco-ID</b> 146998	
--------------------------------	--	---	-------------------------	--

## Marke

Bauckhof

## Qualität

demeter, Bio-Siegel, EU Bio-Logo, EU Landwirtschaft / Nicht EU Landwirtschaft, Glutenfrei Ähre der DZG, vegan - Europ. Vegetarian Union

## Öko-Kontrollstelle

DE-ÖKO-007 | PV

## Zollrechtliche Herkunft

Deutschland (DE)

## Wechselnde Ursprungsländer

ja

## Ursprungsland/ -region Hauptzutaten

Diverse Länder

## Zutaten

HAFERVollkornflocken\*\* glutenfrei 81%, Beeren\* 19% (Korinthen\*, Brombeerstücke\*, Heidelbeeren\*, Erdbeerstücke\*, Himbeerstücke\*)

\*\*aus biodynamischer Erzeugung, \*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

Diese Zutatenliste entspricht einer Volldeklaration im Sinne der Richtlinien des Bundesverbandes Naturkost & Naturwaren.

Dieses Produkt ist nicht aromatisiert.

## Allgemeines

Ohne Verwendung von genmodifizierten Organismen oder genmodifizierten Rohmaterialien, ohne Verwendung von Konservierungsstoffen und Zusätzen. Rückstandsanalyse der einzelnen Zutaten.

## Besonderheiten

Cholesterinbewusste Ernährung mit Hafer

Erwiesenermaßen senken Hafer-Beta-Glucane den Cholesterinspiegel im Blut. Hohe Cholesterinwerte zählen zu den Risikofaktoren bei der Entstehung koronarer Herzkrankheiten. Die Wirkung wird erzielt bei einer täglichen Aufnahme von 3g Hafer-Beta-Glucan (entspricht 100g Hot Hafer oder eine Portion Hot Hafer mit 4 EL Bauckhof Haferkleie).

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise mit ausreichend Bewegung sind grundlegende Voraussetzungen für Ihre Gesundheit.

## Kurzbeschreibung

Ohne Verwendung von genmodifizierten Organismen oder genmodifizierten Rohmaterialien, ohne Verwendung von Konservierungsstoffen und Zusätzen. Rückstandsanalyse der einzelnen Zusätze.





# Hot Hafer Beere glutenfrei Demeter, 400g

*Das beerenstarke Frühstück. Ungesüßt. Glutenfrei.*



<b>Artikelnummer</b> 397337	<b>GTIN-Stück</b>  4 015637 825410	<b>GTIN-Verpackung</b>  4 015637 805696	<b>eco-ID</b> 146998	
--------------------------------	---	--	-------------------------	---

## Rezept, Zubereitung

Hafer-Beeren-Dessert

4 gehäufte Esslöffel (ca. 50g) Mischung in eine Rührschüssel geben. Mit 150 ml kochender Milch oder kochendem Sojadrink übergießen und quellen lassen. Nach dem Abkühlen 1-2 EL Zucker und 150g Joghurt in die Flockenmasse rühren. Nach Geschmack zusätzlich 100 ml geschlagene Sahne unterheben. In Dessertschälchen füllen und mit frischen Beeren dekorieren. Ergibt 3 Portionen.

## Verarbeitungshinweis

Klassische Zubereitung für 4 Personen:

200g Mischung mit 600 ml Milch oder Wasser in einen Kochtopf geben und unter Rühren langsam zum Kochen bringen. 2-4 Minuten köcheln lassen bis der Haferbrei die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Warm genießen!

Schnelle Zubereitung für 1 Portion:

4 gehäufte Esslöffel (ca. 50g) Mischung in ein Schälchen geben. Mit 150 ml kochendem Wasser oder kochender Milch übergießen und 2 Minuten quellen lassen. Anschließend gut durchrühren und warm genießen!

Zubereitung in der Mikrowelle für 1 Portion:

4 gehäufte Esslöffel (ca. 50g) Mischung in ein Schälchen geben und mit 150 ml kaltem Wasser oder kalter Milch übergießen. Gut verrühren und auf höchster Stufe für 2 Minuten erhitzen. Danach 2 Minuten quellen lassen, nochmals gut durchrühren und warm genießen!

Serviervorschlag:

Den Haferbrei nach Geschmack mit Sahne, Joghurt, Obst oder Nüssen verfeinern! Bei Bedarf süßen mit z.B. Zucker, Zuckerrübensirup, Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup.

## Hinweise zur Handhabung oder Verwendung

Neu: Demeter Hot Hafer Produkte sind ab sofort glutenfrei!

Für unseren Hot Hafer verwenden wir ausschließlich glutenfreie Haferflocken. Unsere glutenfreien Haferflocken sind in Anbau, Transport und Verarbeitung frei von Verunreinigung mit glutenhaltigem Getreide.

Wir analysieren jede Charge und garantieren <20ppm Gluten.

Die meisten Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit können glutenfreien Hafer in ihre Ernährung einbeziehen, da sich die Eiweißstruktur des Hafers von der von Weizen, Roggen, Dinkel und Gerste unterscheiden.

## Herstellung

Für unseren Bauckhof Hot Hafer verwenden wir Demeter Rohstoffe, die nicht nur im kontrolliert-biologischen, sondern im biologisch-dynamischen Anbau erzeugt werden. Durch organischen Dünger werden die natürliche Fruchtbarkeit und die Lebenskräfte der Erde und Pflanzen besonders gefördert.

Mehr Informationen finden Sie unter [www.bauckhof.de](http://www.bauckhof.de)

## Lager- und Aufbewahrungshinweis

Kühl und trocken.

## Sonstige Hinweise

Der Bauckhof

ist einer der ältesten Demeter-Höfe in Deutschland. Neben der Herstellung von Naturkost betreiben wir biologisch-dynamische Landwirtschaft, eine sozialtherapeutische Einrichtung, einen Hofladen, eine Molkerei, eine Windkraftanlage und vieles mehr. Besuchen Sie uns unter [www.bauckhof.de](http://www.bauckhof.de)



# Hot Hafer Beere glutenfrei Demeter, 400g

Das beerenstarke Frühstück. Ungesüßt. Glutenfrei.



<b>Artikelnummer</b> 397337	<b>GTIN-Stück</b>  4 015637 825410	<b>GTIN-Verpackung</b>  4 015637 805696	<b>eco-ID</b> 146998	
--------------------------------	---	--	-------------------------	---

## Allergiehinweise

**nicht enthalten:** Eier, Erdnuss, Fisch, Krebstier, Lupine, Milch, Sellerie, Senf, Soja, Weichtier, Dinkel, Gerste, Kamut, Roggen, Weizen, Huhn, Kuhmilchweiß, Laktose, Milchweiß, Rind, Schwein, Kakao, Koriander, Mais, Pfeffer, Umbelliferae, Zimt, Glutamat, Hefe, Vanillin

**Ausschluss garantiert:** Gluten

**Spuren möglich:** Schalenfrüchte, Sesam, Cashewnuss, Haselnuss, Macadamianuss, Mandeln, Paranuss, Pecanuss, Pistazie, Queenslandnuss, Walnuss

**nein:** Schwefeldioxid und Sulfite > 10mg/kg

**enthalten:** Hafer

## Weitere Eigenschaften

- vegan ✓
- vegetarisch ✓
- glutenfrei ✓
- laktosefrei ✓
- Rohstoffe nicht jodiert ✓
- ungesüßt ✓
- streng natriumarm (<40 mg / 100g) ✓
- Lebensmittel gentechnikfrei ✓



# Hot Hafer Beere glutenfrei Demeter, 400g

Das beerenstarke Frühstück. Ungesüßt. Glutenfrei.



<b>Artikelnummer</b> 397337	<b>GTIN-Stück</b>  4 015637 825410	<b>GTIN-Verpackung</b>  4 015637 805696	<b>eco-ID</b> 146998	
--------------------------------	--	---	-------------------------	--

## Warengruppenspezifische Angaben

Rechtlicher Status..... Lebensmittel  
Süßung..... nicht gesüßt

## Qualität

Bio-Erzeugnis..... ja  
Staatliche Siegel..... Bio-Siegel, EU Bio-Logo  
Länderzusatz des EU-Logos..... EU Landwirtschaft / Nicht EU Landwirtschaft  
Öko-Kontrollstelle..... DE-ÖKO-007  
Welcher Standard wird erfüllt..... demeter  
Weitere Qualitätskriterien und Labels..... Glutenfrei Ähre der DZG, vegan - Europ. Vegetarian Union

## Gesetzliche Angaben

Zusatzstoffe, Rechtlicher Hinweis..... Keine deklarationspflichtigen Zusatzstoffe vorhanden  
Rechtliche Bezeichnung des Produkts..... Glutenfreie Flockenmischung zur Zubereitung eines warmen Haferbreis mit 16% Beeren  
Inverkehrbringer..... Bauck GmbH, Duhenweitz 4, D-29571 Rosche

## Nährwerte & Analyseergebnisse bezogen auf 100 g

Energie kJ / kcal..... 1513 kJ / 359 kcal  
Fett..... 5,6 g  
davon gesättigte Fettsäuren..... 0,9 g  
Kohlenhydrate..... 60 g  
davon Zucker..... 13 g  
Ballaststoffe..... 9,5 g  
Eiweiß..... 11 g  
Salz..... 0,01 g  
Ermittlung der Nährwerte durch..... Berechnung

## Angaben zur VE (VerbrauchsEinheit / Einzel)

Verpackungsart..... Beutel  
Verpackungsmaterial..... Papier

## Preise und Konditionen

Pfand..... nein