



Hot Hafer Basis glutenfrei Demeter, 400g

Jetzt auch glutenfrei! Einfache Vorbereitung und optimale Konsistenz durch besondere Verarbeitung der Haferflocken!



Artikelnummer 397237	GTIN-Stück 4 015637 825427	GTIN-Verpackung 4 015637 805702	eco-ID 146997	
--------------------------------	--	---	-------------------------	--

Marke

Bauckhof

Qualität

demeter, Bio-Siegel, EU Bio-Logo, EU Landwirtschaft / Nicht EU Landwirtschaft, Glutenfrei Ähre der DZG, FairBio Verein, 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

**aus biodynamischer 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 75g Hot Hafer oder eine Portion Hot Hafer mit 2 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 Basis glutenfrei Demeter, 400g

Jetzt auch glutenfrei! Einfache Vorbereitung und optimale Konsistenz durch besondere Verarbeitung der Haferflocken!



Artikelnummer 397237	GTIN-Stück  4 015637 825427	GTIN-Verpackung  4 015637 805702	eco-ID 146997	
--------------------------------	---	--	-------------------------	---

Rezept, Zubereitung

Variationen

Den Haferbrei wie beschrieben zubereiten und pro Person die folgenden Variationszutaten zugeben.

Extra zimtig:

1 Messerspitze Zimt vorher in die Mischung geben.

Extra nussig:

1 TL Nussmuss in den fertigen Haferbrei rühren und mit 1 - 2 EL gehackten Nüssen bestreuen.

Extra schokoladig:

1/2 TL Kakao vorher in die Mischung geben und evtl. mit Schokoraspeln bestreuen.

Extra fruchtig:

Mit 2 EL Bauckhof Apfelmus, Apfel-Mango, Apfle-Sanddorn, Apfel-Aprikose verfeinern und nach Geschmack mit Zimt-Zucker abschmecken.

A la Bircher:

1 geriebener Apfel, 1 EL Rosinen, 1 EL gehackte Nüsse unterrühren.

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

Lager- und Aufbewahrungshinweis

Kühl und trocken.



Hot Hafer Basis glutenfrei Demeter, 400g

Jetzt auch glutenfrei! Einfache Vorbereitung und optimale Konsistenz durch besondere Verarbeitung der Haferflocken!



Artikelnummer 397237	GTIN-Stück  4 015637 825427	GTIN-Verpackung  4 015637 805702	eco-ID 146997	
--------------------------------	---	--	-------------------------	---

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

Allergiehinweise

nicht enthalten: Eier, Erdnuss, Fisch, Krebstier, Lupine, Milch, Sellerie, Senf, Soja, Weichtier, Dinkel, Gerste, Kamut, Roggen, sonstiges glutenhaltiges Getreide, Weizen, Huhn, Kuhmilcheiweiß, Laktose, Milcheiweiß, Rind, Schwein, Anis, Dill, Fenchel, Kakao, Karotte, Kerbel, Koriander, Kümmel, Liebstöckel, Mais, Petersilie, Pfeffer, Umbelliferae, Zimt, Glutamat, Hefe, Purin, Salicylat, 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 ✓ Lebensmittel gentechnikfrei ✓



Hot Hafer Basis glutenfrei Demeter, 400g

Jetzt auch glutenfrei! Einfache Vorbereitung und optimale Konsistenz durch besondere Verarbeitung der Haferflocken!



Artikelnummer 397237	GTIN-Stück 4 015637 825427	GTIN-Verpackung 4 015637 805702	eco-ID 146997	
--------------------------------	--	---	-------------------------	--

Warengruppenspezifische Angaben

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

Qualität

Bio-Erzeugnis..... ja
Staatliche Siegel..... EU Bio-Logo, Bio-Siegel
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, FairBio Verein, vegan - Europ. Vegetarian Union

Gesetzliche Angaben

Zusatzstoffe, Rechtlicher Hinweis..... Keine deklarationspflichtigen Zusatzstoffe vorhanden
Rechtliche Bezeichnung des Produkts..... Flockenmischung zur Zubereitung eines warmen Haferbreis
Inverkehrbringer..... Bauck GmbH, Duhenheimweg 4, D-29571 Rosche

Nährwerte & Analyseergebnisse bezogen auf 100 g

Energie kJ / kcal..... 1560 kJ / 370 kcal
Fett..... 6,7 g
davon gesättigte Fettsäuren..... 1,1 g
Kohlenhydrate..... 60 g
davon Zucker..... 0,8 g
Ballaststoffe..... 9,7 g
Eiweiß..... 13 g
Salz..... <0,01 g
Ermittlung der Nährwerte durch..... Berechnung

Vitamine & Mineralien

Thiamin B1..... 0,56 mg
Eisen..... 4,44 mg
Magnesium..... 121 mg

Vitamine & Mineralien Tagesbedarf (%) bezogen auf 1 Portion

Thiamin B1..... 50,9 %
Eisen..... 31,7 %
Magnesium..... 32,3 %

Sonstige Analysewerte

Beta-Glucane..... 4 g

Angaben zur VE (VerbrauchsEinheit / Einzel)

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



Hot Hafer Basis glutenfrei Demeter, 400g

Jetzt auch glutenfrei! Einfache Vorbereitung und optimale Konsistenz durch besondere Verarbeitung der Haferflocken!



Artikelnummer 397237	GTIN-Stück  4 015637 825427	GTIN-Verpackung  4 015637 805702	eco-ID 146997	
--------------------------------	---	--	-------------------------	---

Preise und Konditionen

Pfand..... nein