

4-Flocken-Mischung (ohne Weizenflocken) - Abgabe 100 g weise

Ganz ohne Weizenflocken!

Die Vier-Flocken-Mischung bestehend aus Dinkelflocken, Gerstenflocken, Haferflocken und Roggenflocken lässt sich als Protein- sowie Ballaststoffquelle in Backwaren verwenden, ist eine gute Grundmischung für Müslis oder Bratlinge.

Zubereitung 4-Flocken-Mischung:

Zubereitung als Brei: Mit etwa 5-facher Menge Wasser oder Milch, Hafermilch etc. aufkochen lassen, ordentlich verrühren und 3-5 Minuten ziehen lassen. Je nach Bedarf kann der Brei mit mehr Flocken oder Milch variiert werden.

Die Lieferung erfolgt im Pfordbeutel und somit entsteht kein Einwegverpackungsmüll!

Das Produkt ist aus nicht konventionellem Anbau.

Hergestellt in Deutschland - die einzelnen Getreidesorten stammen aus der EU-Landwirtschaft

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1429 kj
Brennwert kcal	341 kcal
Fett	2,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,5 g
Kohlenhydrate	61,5 g
davon Zucker	1,2 g
Ballaststoffe	10,8 g
Eiweiß	11,9 g
Salz	0,009 g

Zusätzliche Informationen

Zutaten: Dinkelflocken*, Gerstenflocken*, Haferflocken*, Roggenflocken* - aus nicht konventionellem Anbau.

Hergestellt in Deutschland

Spuren möglich von Lupinen, Senf, Sesam, Erdnüssen, Schalenfrüchten und Soja.