

## Weizenvollkornbrötchen mit Sonnenblumen

Produktinformation für  
unsere Kunden



### Getreidemischungsverhältnis:

100% Weizen

### Zutaten:

Weizenvollkornschat fein, Weizenmehl, Wasser, Sauerteig (Roggenmehl, Wasser), Hefe, Backhilfsmittel, Weizengluten, Speisesalz jodiert, Butter

### Hinweise für Allergiker:

Dieses Gebäck enthält folgende Zutaten mit ausgewiesenen Allergenen:  
Weizen, Milch, Roggen, Gerste

### Nährwertangaben:

100 g Gebäck enthalten durchschnittlich:

Brennwert: 1000,2 kJ bzw. 238,9 kcal

Eiweiß: 9,2 g

Kohlenhydrate: 43,2 g

Fette: 3,0 g

Broteinheiten (BE): 3,6

1 BE entspricht: 27,8 g

### Gebäckcharakteristik:

Diese Brötchen werden aus mindestens 90 Prozent Weizenvollkornmehlen hergestellt. Sie haben eine feine lockere Krume und eine kernig-knusprige Kruste. Weizenvollkornbrötchen sind mild-aromatisch im Geschmack und knackig im Biss.

### Verzehrempfehlungen:

Für gesundheitsbewusste Genießer sind die Vollkornbrötchen mit Kräuterquark oder Käse zu empfehlen. Zum Frühstück schmecken sie lecker mit Konfitüre, Frischkäse und/oder Honig.

### Verzehrsfrische:

Am besten schmecken die Vollkornbrötchen natürlich frisch. Man kann sie aber auch prima in einem Plastikbeutel lagern und später kurz auf dem Toaster oder im Ofen aufbacken. Dann werden die Vollkornbrötchen fast wieder so knusprig wie am Morgen.

### Besondere Information:

Vollkorn ist gesund

Das volle Korn enthält noch alle Nährstoffe des Getreides: den stärke- und eiweißreichen

## Weizenvollkornbrötchen mit Sonnenblumen

Mehlkörper, die ballaststoff- und mineralstoffreichen Randschichten sowie den Keimling. Der Keim macht zwar nur einen geringen Teil vom Gewicht des Korns aus, enthält aber das wertvolle Keimöl, Carotinoide und die Vitamine B1 und E sowie Kalium, Magnesium und Eisen. Vollkornprodukte wirken vorbeugend gegen eine Reihe von Zivilisationskrankheiten. Sie zwingen beispielsweise zu kräftigem Kauen und stärken so Zähne und Zahnfleisch. Die enthaltenen Ballaststoffe binden überschüssige Magensäure und aktivieren den Darm. Durch den schnellen Transport werden schädliche Stoffe aus dem Darm geschieden, bevor sie vom Körper aufgenommen werden können. Außerdem sättigen Vollkornprodukte anhaltender als Weißmehlerzeugnisse und können so helfen, das Körpergewicht zu regulieren.

Wer viel Getreide isst, nimmt automatisch genügend pflanzliches Eiweiß zu sich. Ideal ergänzt sich das Getreideeiweiß mit Milch, Eiern, Nüssen und Hülsenfrüchten. Ein Müsli aus Weizen- oder Haferflocken mit Milch, ein Vollkornbrot mit Käse oder ein Ei zum Brötchen sind gute Beispiele für eine vollwertige Eiweißkombination.

Vollkornmehle sind empfindlich: Ganze Körner können Jahrtausende überstehen. Mehl und Schrot dagegen sind nur kurze Zeit haltbar, da der fetthaltige Keim des Korns noch vorhanden ist. Beim gebrochenen Korn sind es die ungesättigten Fettsäuren, die schnell ranzig werden. Darum wird das Getreide erst kurz vor der Verwendung gemahlen.