



Dinkelgrieß - Nussiger Weizenersatz

Woher kommt Dinkelgrieß?

Dinkel ist eine besondere Weizenart, die seit Jahrtausenden angebaut wird. Der ursprüngliche Anbau war in Nordafrika und Vorderasien. Heute sind die Hauptanbauggebiete in der Schweiz, Süddeutschland (Schwäbische Alb, Taubergebiet, Oberschwaben) und Belgien. Grießkörnchen können rund bis kantig sein. Ihre Farbe reicht von weiß, gelblich bis ins hellbraun. Es wird zwischen feinem, mittlerem und grobem Grieß unterschieden.

Was steckt im Dinkelgrieß?

Dinkel enthält pro 100g 11g Ballaststoffe und 15g Protein. Gerade der hohe Eiweißgehalt macht den Dinkel sehr beliebt bei Vegetariern und Veganern. Dinkel enthält die Vitamin B, C und D und die Mineralstoffe Phosphor, Calcium und Kieselsäure. Dinkelgrieß hat einen aromatischen, nussigen Geschmack.

Wie kann Dinkelgrieß genutzt werden?

In der Küche: Dinkelgrieß eignet sich ebenso für die Zubereitung von Teigwaren, Süßspeisen (Puddings) und Backwaren als auch zum Kochen oder als Suppeneinlage. Dinkel kann bei allen Rezepten anstelle von Weizen verwendet werden. Sehr feiner Grieß wird für Babynahrung, Grießbrei, Desserts, Grießschmarrn oder Grießklößchen oder **Grießnocken** verwendet. Auch zum Kuchen- und Plätzchenbacken oder für frische Knödeln kann feiner Grieß anstelle von Mehl benutzt werden – in Süddeutschland auch als „Knödelmehl“ bekannt.

Dinkel-Tipp:

Grießbrei vor dem Servieren mit Zucker und Zimt bestreuen, anschließend mit frischem oder eingelegtem Obst garnieren.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: