



Dinkelvollkornmehl - Volles Korn beim Backen

Woher kommt Dinkelvollkornmehl?

Dinkelvollkornmehl wird aus dem ganzen gereinigten Dinkelkorn gewonnen und behält dadurch alle Inhaltsstoffe des Dinkelkorns. Dinkel ist die Urform des Weizens, 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.

Was steckt im Dinkelvollkornmehl?

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 Vitamine B, C und D und die Mineralstoffe Phosphor, Calcium und Kieselsäure. Dinkelvollkornmehl ist leicht nussig im Geschmack.

Wie kann Dinkelgrieß genutzt werden?

In der Küche: Dinkelvollkornmehl ist hervorragend für die Herstellung von vollwertigen Backwaren, wie Dinkelvollkornkuchen, -brötchen oder -brot geeignet.

Dinkelvollkorn sollte erst kurz vor der Verarbeitung gemahlen werden, weil sonst die Vitamine schnell verändert und bei längerer Lagerung sogar vollständig zerstört werden. Geeignet zum Backen von Kuchen, Süßspeisen, Brot- und Backwaren.

Dinkelmehl-Tipp:

Dinkelvollkornmehl sollte kühl und trocken gelagert werden.

Diese Zutat ist zur Zeit in keinem GEFRO-Produkt enthalten: