



Dinkelflocken - Beliebttes Produkt des Schwabenkorns

Herkunft des Dinkels

Dinkel ist eine besondere Weizenart, die seit Jahrtausenden angebaut wird. Ursprünglicher Anbau in Nordafrika und Vorderasien. Hauptanbaugebiete heute sind die Schweiz, Süddeutschland (Schwäbische Alb, Taubergebiet, Oberschwaben) und Belgien. Wird Dinkel vor seiner Reife geerntet, so wird er „Grünkern“ genannt und kann ebenfalls verzehrt werden.

Aroma und Inhaltsstoffe des Dinkels

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. Die köstlichen Flocken haben einen herrlich aromatischen, nussigen Geschmack.

Dinkel in der Küche

Dinkelflocken eignen sich für ein leckeres Frühstück, die Zubereitung von Pfannkuchen, Süßspeisen und Backwaren. Mit den köstlichen Flocken entstehen raffinierte Suppen, Aufläufe und Breie. Müslizubereitungen können mit Dinkelflocken verfeinert werden und angereichert mit Feigen, **Bananen**, Quark oder Buttermilch und Trockenfrüchten – schmecken sie äußerst fein. Das nussige Dinkelaroma verleiht Brot und Müsliriegeln eine ganz spezielle, raffinierte Geschmacksnote.

Dinkel-Tipp: Dinkelflocken eignen sich gut als Dekoration auf Brötchen und Brot.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: