



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 Hauptanbaugelände in der Schweiz, Süddeutschland (Schwäbische Alb, Taubergebiet, Oberschwaben) und Belgien.

Was steckt im Dinkelvollkornmehl?

Dinkel ist eiweiß- und ballaststoffreich, enthält Vitamin C und D und die Mineralstoffe Phosphor und Calcium. Dinkel ist gut für einen geregelten Stoffwechsel, eine gesunde Haut und stärkt die Nerven. Dinkelvollkornmehl ist leicht nussig im Geschmack.

Wie kann Dinkelgrieß genutzt werden?

In der Medizin: Dinkel ist verdauungsfördernd, steigert die Leistungsfähigkeit und liefert Energie. Durch seinen hohen Anteil an Eiweiß und Vitaminen ist er ebenfalls gut für den Stoffwechsel.

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: