

# Weizenvollkornmehl



Eine gute Alternative zu Weißmehl.  
Es ist Bestandteil gesunder Ernährung und vor allem für Diabetiker geeignet.  
Erfahren Sie hier noch mehr über das vitaminreiche Dinkelvollkornmehl.

## Weizenvollkornmehl - Vitaminreiche Weißmehlalternative

### Herkunft von Weizenvollkornmehl

Weizenvollkornmehl wird aus dem vollen Weizenkorn gemahlen, was dem Mehl seine dunkle Farbe verleiht.

### Inhaltsstoffe von Weizenvollkornmehl

Weizenvollkornmehl ist etwas dunkler als Weizenmehl, da das volle Weizenkorn mit Keimen und Schale gemahlen wird. Dadurch werden alle wichtigen Mineralstoffe wie Kalium, Kupfer und Phosphor, Vitamine und Ballaststoffe des Getreides erhalten. Weizenvollkornmehl besteht aus etwa 11% Eiweiß, 60% Kohlenhydraten und ist reich an Ballaststoffen (13%).

### Wirkung von Weizenvollkornmehl

Vollkornmehl regt aufgrund der enthaltenen Ballaststoffe die Verdauung an.

### Verwendung von Weizenvollkornmehl

Weizenvollkornmehl ist besonders zum Brotbacken für dunkle Mischbrote oder für Brötchen, aber auch für Kuchen, Kekse, Strudel oder herzhaftes Gebäck geeignet. Es findet sich aber auch in Vollkornnudeln wieder und kann gut für andere [Rezepte](#) wie Flammkuchen, [Pizza](#) oder anderes Gebäck genutzt werden. Weizenvollkornmehl ist eine Alternative zu oft verwendetem Weizenmehl und Bestandteil gesunder Ernährung, die unter anderem auf dem bevorzugten Verzehr von Vollkornprodukten basiert.

### Weizen-Tipp:

Weizenvollkornmehl sollte kühl und trocken gelagert werden. Wenn Mehl direktem Sonnenlicht ausgesetzt ist, zersetzen sich die Mehlfarbstoffe und das Mehl bleicht aus.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: [GEFRO Pikante Pfanne »Korn&Lauch«](#), [GEFRO Pikante Pfanne »Pfeffersteak«](#)