

Nøgen havre økologisk

Vor økologiske nøgen havre vokser naturligt uden skaller. Derfor er nøgen havre særligt egnet som grundlag for mange forskellige tilberedningsmetoder. Nøgen havre kan bruges som en protein kilde og har en høj indhold af ballaststoffer. Som morgenmadsgrundlag er havre næsten uundværlig for os, og den er ikke bare god som müsli og grød, men også som skålgrød eller tilberedt som frisk korn grød. Finmalet giver den bagværk en nøddeagtig smag, og som hele korn er den egnet til brød og kogt som tilbehør, til boller, gratiner eller salater.

[Produkt](#)

Nutritional values

Unprepared per 100 g

Calorific value kj	1470 kj
Calorific value kj	1460 kj
Calorific value kcal	351 kcal
Calorific value kcal	349 kcal
Fat	7.1 g
Of which saturated fatty acids	1.5 g
Carbohydrates	56 g
Carbohydrates	55.7 g
Of which sugar	1.1 g
Fibers	9.7 g
Protein	11 g
Protein	10.7 g
Salt	0.02 g

Allergens

Gluten-containing cereal	Yes
Chicken egg	No
Peanuts	No

Milk	No
Celery	No
Sesame seeds	No
Lupines	No
Crustaceans	No
Fish	No
Soy	No
Nuts	No
Mustard	No
Sulfur dioxide and sulphite	No
Molluscs	No
Cashews	No
Spelt	No
Barley	No
Oat	Yes
Hybrid Strains	No
Kamut	No
Macadamia	No
Almonds	No
Brazil Nuts	No
Pecans	No
Pistachios	No
Rye	No
Hazelnuts	No
Sesame	No
Horst Bode Import-Export GmbH Momsnummer: DE154233667	No

Walnuts	No
Wheat	No