

100 g enthalten durchschnittlich:	kJ	Kcal	Eiweiß	Kohlenhydrate gesamt	Fette gesamt	Ballaststoffe gesamt	BE	1 BE entspricht
Getreideaufschluss								
Dinkel-TAU	1373	328	13,5 g	61,6 g	2,6 g	11,5 g	5,1	19,6 g
Gersten-TAU	1374	328	9,4 g	67,5 g	1,8 g	11,2 g	5,6	17,9 g
Hafer-TAU	1541	368	13,8 g	61,2 g	7,2 g	8,4 g	5,1	19,6 g
Buchweizen-TAU	1464	350	11 g	69,7 g	2,5 g		5,8	17,2 g
Bulgur aus Dinkel	1395	333	15,1 g	61,3 g	2,6 g	9,3 g	5,11	19,6 g
Bulgur aus Gerste	1372	328	9,1 g	68,8 g	1,3 g		5,8	17,2 g
Bulgur aus Hartweizen	1382	330	11,4 g	64,9 g	2,3 g	10,6 g	5,41	18,5 g
Bulgur aus Weichweize	1390	332	9,7 g	68,8 g	1,5 g	9,6 g	5,7	17,5 g
Bulgur aus Buchweizen	1479	353	5,7 g	78,9 g	1,1 g	4,2 g	6,58	15,2 g
Dinkel-Kindergrieß	1589	380	11,0 g	68,4 g	2,2 g		5,7	17,5 g
Gerste-Kindergrieß	1541	368	9,8 g	77,6 g	1,5 g		6,5	15,4 g
Hafer-Kindergrieß	1649	394	11,6 g	71,3 g	6,5 g		5,9	16,9 g
Buchweizen-Kindergrieß	1595	381	19,1 g	63 g	5,4 g		5,25	19 g
süße Gebäcke								
Dinkel-Mandel-Biscotti	1935	462	10,8 g	63,6 g	18,1 g		18,9	5,3 g
Dinkel-Spritzgebäck	2089	499	7,8 g	67,0 g	22,1 g		5,58	17,9 g
Einkorn-Spritzgebäck	2107	504	9,3 g	53,9 g	27,9 g		5,1	19,6 g
Zwiebäcke								
Dinkel-Wolkenzwieback	1768	423	13,1 g	71,3 g	9,0 g		6,18	16,2 g
Weizen-Wolkenzwieback	1737	415	10,3 g	71,4 g	9,4 g		6	16,7 g
salzige Gebäcke								
Dinkelstangen	1763	421	13,4 g	71,6 g	8,6 g		5,97	16,8 g
Dinkel-Vollkornsticks	1689	404	12,2 g	74,8 g	5,7 g		6,2	16,1 g
Weizen-Vollkornsticks	1478	353	11,6 g	63,3 g	5,6 g	10,5 g	5,18	19,3 g
Dinkel-Grissini	1774	424	15,0 g	59,0 g	13,9 g	8,2 g	4,6	21,7 g
Käse-Grissini	1607	384	17,1 g	57,4 g	9,2 g	7,4 g	4,8	20,8 g
Pizza-Grissini	1681	402	14,2 g	64,9 g	9,1 g	5,5 g	6	16,7 g
Dinkel-Knusperbrezel	1632	390	13,9 g	64,5 g	8,1 g	7,4 g	5,4	18,5 g
Weizen-Knusperbrezel	1679	401	10,9 g	69,8 g	8,3 g		17,2	5,8 g
Dinkel-Brezel mit Sesam	1695	405	13,4 g	66,9 g	10,9 g		5,21	19,2 g