

## **Wilde Braunhirse fein vermahlen**

Lebensmittel

### **Wertvoll für Haut, Haare und Nägel**

Braunhirse ist ein glutenfreies Urgetreide. Es ist eine natürliche Quelle für Magnesium, Eisen und Zink. Diese Mikronährstoffe liegen in Braunhirse in ihrer natürlichen und damit für den Körper besonders gut verwertbaren Form vor.

Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel und zur Erhaltung der normalen Haut, Haare und Nägel bei. Magnesium unterstützt den Erhalt normaler Knochen und der Zähne. Eisen ist an der Bildung roter Blutkörperchen sowie an der normalen Funktion von Energiestoffwechsel und Immunsystem beteiligt.

### **Gut zu wissen:**

- Hirse ist eine Sammelbezeichnung für kleinkörniges Spelzgetreide. Bei dieser Getreideform lässt sich die Schale nicht durch einfaches Dreschen entfernen, sondern muss in besonderen Schälmühlen entspelzt werden (wie z. B. auch Hafer, Dinkel oder Reis).
- Hirse diente bereits vor 8000 Jahren dazu, ungesäuertes Fladenbrot herzustellen. Sie gedeiht auch auf ärmsten Böden und ist enorm dürreresistent. In Nordafrika und Asien zählt Hirse zu den wichtigsten Getreidearten.
- Der Name Hirse stammt aus dem Altgermanischen und ist von einem Wort für „Sättigung, Nahrung, Nahrhaftigkeit“ abgeleitet.

Wilde Braunhirse ist:

- Von Natur aus gluten- und lactosefrei
- Vegan (rein pflanzlich)
- Vielseitig verwendbar

**Verzehrempfehlung:** Um von den genannten positiven Wirkungen zu profitieren, sollten Sie täglich 2 Portionen (2 x 30 g) Zirkulin Wilde Braunhirse verzehren. Das aromatische Mehl kann in Getränken sowie z.B. in Müsli, Smoothie oder Jogurt eingerührt werden. Auch in pikanten Gerichten lässt es sich gut einsetzen. Beim Kochen und Backen können bis zu 20 % des Mehlanteils durch glutenfreie Zirkulin Wilde Braunhirse ersetzt werden.

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g	pro Portion (30 g)
Energie	1393 kJ/ 331 kcal	418 kJ/99 kcal (5,0 %*)
Fett	3,6 g	1,1 g (1,5 %*)
davon gesättigte Fettsäuren	0,8 g	0,2 g (1,2 %*)
Kohlenhydrate	64 g	19 g (7,4 %*)
davon Zucker	1,3 g	0,4 g (0,4 %*)
Eiweiß	9,6 g	2,9 g (5,8 %*)
Salz	< 0,01 g	< 0,01 g (< 0,2 %*)
Magnesium	123 mg (32,8 %*)	36,9 mg (9,8 %*)
Zink	2,9 mg (29,0 %*)	0,9 mg (8,7 %*)
Eisen	4,8 mg (34,3 %*)	1,4 mg (10,3 %*)

\* % der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal) gemäß EU-Verordnung 1169/2011

**Hinweis:** Achten Sie auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und auf eine gesunde Lebensweise.

**Zutaten:** 100 % Braunhirse (Wildform), fein vermahlen

**Inhalt: 400 g e**

PZN: 11560274