



Direkt - Frisch - Exklusiv von der Mühle
Weizenkeime «Premium»
Dein täglicher Vital-Kick!



Voller Nährstoffe, Vitamine, Mineralien, Spermidin, Aminosäuren und Antioxidantien - der **frische, regionale Power-Booster** für Deine tägliche Ernährung!

Tu Dir selbst etwas Gutes – für mehr Energie, Vitalität und Gesundheit! Exklusiv im Mühliladen!

Weizenkeime «Premium»

Dein täglicher Vital-Kick... NATUR PUR!

1. Reich an Vitaminen und Mineralstoffen

- **Vitamin E:** starkes Antioxidans, schützt Zellen vor Schäden, unterstützt die Hautgesundheit und das Immunsystem.
- **B-Vitamine:** Verschiedene B-Vitamine; wichtig für den Energiestoffwechsel und das Nervensystem.
- **Mineralien:** Quelle für Mineralien wie Magnesium, Zink, Eisen und Phosphor, die für die Gesundheit von Knochen, Muskeln und das Immunsystem wichtig sind.

2. Gesunde, ungesättigte Fettsäuren, die positiv auf das Herz-Kreislaufsystem wirken und zur Senkung des Cholesterinspiegels und zur Verbesserung der Blutfettwerte beitragen.

3. Ballaststoffe fördern eine gesunde Verdauung, helfen den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und das Sättigungsgefühl zu erhöhen.

4. Proteine sind von hoher Qualität und unterstützen den Muskelaufbau sowie die Reparatur von Gewebe und Zellen.

5. Spermidinreichstes Lebensmittel, verlangsamt gem. Studien den Alterungsprozess und soll Demenz vorbeugen.

6. Hormonelle Balance infolge Gehalt an Phytoöstrogenen.

Wie kann man Weizenkeime in der Ernährung verwenden?

Weizenkeime haben einen leicht nussigen Geschmack und können auf verschiedene Arten in die Ernährung integriert werden:

- **Frühstück:** Ideal in Joghurt, Müesli, Smoothies, Obstsalat
- **Backen:** Lassen sich gut in Brotteige oder Kekse einarbeiten.
- **Salate, Suppen, Rohkost:** Können als Topping auf Salaten, in Suppen oder als Rohkost verwendet werden.

Haltbarkeit: Kühl und trocken lagern, Feuchtigkeit vermeiden (im Kühlschrank in luftdichtem Behälter od. in Gefrierschrank länger haltbar)

Anwendung: 4-5 Esslöffel täglich (40-50gr.)

Nährwerte pro 100 g		Energiewerte pro 100 g	
Eiweiss/Protein	29.00 g	KJ	1506
Kohlenhydrate	32.00 g	Kcal	359
Fett	9.00 g		
Nahrungsfasern	17.00 g		
Kochsalz (NaCl)	0.00 g		