



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		