

Haben Sie gewusst, dass ...



- Hafer Balsam für einen gestressten Darm ist.
- Hafer das beliebteste Frühstücks-Getreide ist, aber in Fertigmischungen oft mit zuviel Zucker angeboten wird.
- Der Ausspruch „ihn sticht der Hafer“ durch sogenannte „Weckaminen“ im Hafer begründet ist, die in der Tat „aufwecken“.
- 100 g Hafer den Bedarf von 6 der 8 lebensnotwendigen Aminosäuren decken.  
Aminosäuren sind Bausteine aus denen unser Körper sein eigenes Eiweiß zusammensetzt (z.B. für die Muskelbildung).

### Die Schnitzer-Garantie:

- 100% kontrollierte Schnitzer Bio-Zutaten
- 100% frisch gemahlene Bio-Getreide
- 100% des vollen Korns im Brot
- 100% ohne Lebensmittelzusatzstoffe

Täglich frisch gemahlen und vollwertig gebacken – von Ihrem Schnitzer-Bäcker

[www.schnitzer.eu](http://www.schnitzer.eu)

# ESSEN & WISSEN

## Bio-Vollwert-Haferbrot



Hafer hat's!  
Das ideale Frühstücksbrot

**Schnitzer**  
intelligent ernähren

## Hafer in Schlagzeilen

- Bereits Griechen und Germanen schätzten den **Hafer** als kraftspendende, leicht verdauliche Kost.
- **Hafer** hat unter den Getreidearten eine Sonderstellung. Es ist das weichste aller Getreide, weil sich das Fett des Hafers über das ganze Korn verteilt und nicht wie bei Weizen und Roggen nur im Keim zu finden ist. Deshalb werden frisches Haferschrot oder frische Haferflocken schnell bitter.
- Die **Haferähre** lässt sich im Getreidefeld leicht bestimmen. Als Rispengetreide sind die einzelnen Körner gut erkennbar.
- **Hafer** ist ein Spelzgetreide, d. h. das Korn bleibt beim Dreschen im Spelz eingehüllt und muss extra entfernt werden.
- **Hafer** ist aufgrund seiner Inhaltsstoffe das einzige Getreidekorn das Cholesterin direkt binden und ausscheiden kann.



## Das Besondere am Haferbrot

- Das Brot wird ohne Weizen gebacken.
- Mit 60% Hafer (von der Getreidemenge) ist es ein backtechnisches Meisterwerk.
- Eine weitere Zutat ist Leinsamen, der sich bekanntermaßen sehr günstig auf die Verdauung auswirkt.



## Haferbrot - Das Brot

### Die Zutatenliste:

Hafervollkornschrot\*, betriebseigener Sauerteig (Schnitzer's Bioplus®-Roggen\*, Wasser), Leinsamen\*, Salz, Hefe

\* = aus kontrolliert biologischem Anbau

### Die Nährwertanalyse:

100 g Brot enthalten durchschnittlich

225 kcal / 948 kJ

8,8 g Eiweiss

35,8 g Kohlenhydrate

5,2 g Fett

1 BE = 33 g Brot

