



# **Bio-Dinkelbrot mit Chia**

**Ein Dinkel-Vollkorn-Brot mit Chia-Samen,  
bei dem ausschließlich Zutaten in  
BIO-Qualität verwendet werden!**



# Was ist Chia?



## Herkunft

Die Chia Pflanze, welche mit dem Salbei verwandt ist, wächst in Mexiko und wird heute in Guatemala, Bolivien, Argentinien und sogar Australien angebaut. Sie wird bis zu zwei Meter hoch und blüht violett von Juli bis August.

Über 4000 Jahre lang stellte Chia in Süd- und Mittelamerika eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel von Azteken, Mayas und Inkas dar.



## Inhaltsstoffe

Bereits ein Teelöffel mit Chia Samen versorgt den Körper mit einer Vielzahl von hochwertigen Proteinen, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren sowie Ballaststoffen.

### Chia Samen enthalten:

- 10x mehr **Omega-3** als Lachs
- 9x mehr **Antioxidantien** als Orangen
- 4x mehr **Eisen** als Spinat
- 5x mehr **Calcium** als Vollmilch
- 15x mehr **Magnesium** als Brokkoli
- 4x mehr **Ballaststoffe** als Leinsaat
- **Vitamin A** und **B**
- **Kalium, Bor** und **Zink**
- **Fohl- und Aminosäuren**

Die Chia Samen selbst sind **glutenfrei**.

## Eigenschaften

Die Vitaminbombe Chia ist besonders bei **Leistungs- und Ausdauersportlern** sowie bei einer **gesundheitsbewussten Ernährung** beliebt.

Chia fördert die Leistungsfähigkeit des Gehirns, liefert lang anhaltende Energie, hat eine entschlackende Wirkung, unterstützt die Verdauung, macht satt, stärkt das Herz und schützt vor Hautalterung.

## Herstellung

- Das ganze Bio Dinkel-Korn wird von uns **täglich in einer eigenen Stein-Getreidemühle frisch gemahlen**. Die Kleie, der Keimling und die Mineralien bleiben somit im Mehl enthalten.
- Der Chia Samen wird zu einem **Quellstück** verarbeitet und unter den Teig gehoben. Zusammen mit **Kartoffelflocken** resultiert daraus eine **hohe Feuchte und lange Frischhaltung**.
- Es werden **keine Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe künstlich zugesetzt**.
- Es werden **keine enzymhaltigen Backmittel** verwendet.



Besuchen Sie uns auch auf unserer  
Webseite oder Facebook:

[www.baeckerei-gerdes.de](http://www.baeckerei-gerdes.de)

# Wissen was drin ist:



## Zutaten

Wasser, Bio Dinkelvollkornmehl, Bio Kartoffelflocken,  
Chia Samen, Meersalz, Hefe



## Allergene

### Dinkel

Weitere Informationen zu Allergenen sowie einen Allergen-Filter  
finden Sie auf unserer Webseite.

## Nährwerte

Nährwerte pro 100g:

Brennwert:	225 kcal
Eiweiß:	8,3 g
Kohlenhydrate:	38,55 g
Zucker:	2,3 g
Fett:	2,66 g
davon ges. Fettsäuren:	0,33 g
Ballaststoffe:	6,15 g
Natrium:	1,19 g

Alle Angaben ohne Gewähr.



[www.baeckerei-gerdes.de](http://www.baeckerei-gerdes.de)