

## Nährwerte Backwaren pro 100g

Sorte	Kcal	Kj	Fett	KH	Eiweiß
Dinkelbrot	202	846	1,5 g	38,6 g	8,2 g
Dinkeltoast	202	846	1,5 g	38,6 g	8,2 g
Dinkel-Kunterbunt	225	942	3,3 g	39,3 g	8,9 g
Dinkel-Sonnenblume	176	734	1,6 g	32,8 g	7,3 g
Dinkel-Hafer	215	900	3,1 g	38,6 g	7,6 g
Dinkel-Früchte	293	1226	8,7 g	41,0 g	9,3 g
Dinkel-Kürbis	181	758	2,4 g	32,1 g	7,2 g
Rübli.Möhrenbrot	214	895	4,3 g	35,8 g	7,5 g
Dinkel-Urkorn	176	734	1,6 g	32,8 g	7,3 g
Dinkel ohne Hefe	183	764	0,8 g	35,6 g	7,3 g
Dinkel-Kunterbunt ohne Hefe	187	781	3,7 g	38,9 g	7,1 g
Kamut-Kunterbunt	217	907	4,3 g	31,8 g	10,3 g
Kamutbrot	215	900	1,9 g	38,3 g	10,4 g
Roggenbrot	182	762	1,1 g	36,5 g	5,6 g
Roggen-Sonnenblume	245	1028	7,6 g	34,5 g	8,8 g
Bay. Roggen-Kümmel	207	868	1,4 g	37,8 g	8,6 g
Vollkornbrot mit Sbl.kernen	245	1028	7,6 g	34,5 g	8,8 g
Vollkornbrot mit Roggenflocken	182	762	1,1 g	36,5 g	5,6 g
Roggen-Dinkel	168	704	1,1 g	33,6 g	6,1 g
Chia-Leinsprossen	183	766	6,0 g	28,9 g	8,1 g
Sauerländer	164	689	1,1 g	33,1 g	5,9 g
Leinsaatbrot	159	665	3,6 g	25,4 g	7,7 g
Kürbiskernbrot	285	837	4,0 g	53,1 g	9,0 g
Suuuperkorn+ Saat	190	796	1,5 g	30,5 g	3,9 g
Nuss-Mohn-Brot	248	1040	9,1 g	33,2 g	8,2 g
Walnussbrot	223	936	6,7 g	33,6 g	7,0 g
Ganzkorn-Rustikal	190	796	1,5 g	37,0 g	6,2 g
Leinsprossenbrot	232	969	5,0 g	39,2 g	7,5 g
Kornquark (Mehrkornbrot)	172	720	1,3 g	33,8 g	6,9 g

Sorte	Kcal	Kj	Fett	KH	Eiweiß
Kastenstuten	194	811	2,2 g	36,8 g	1,8 g
Rosinenstuten hell	281	1037	7,4 g	41,2 g	7,2 g
Franz. Landbrot	241	1012	1,2 g	48,0 g	8,8 g
Bauernbrötchen	194	811	2,2 g	36,8 g	1,8 g
Baguette Typ 550	194	811	2,2 g	36,8 g	1,8 g
Zwiebelbagutte Typ 550	194	811	2,5 g	37,2 g	2,8 g
Dinkelbrötchen	215	900	1,3 g	38,1 g	7,7 g
Dinkelbrötchen-Kunterbunt	219	917	1,5 g	37,6 g	7,4 g
Dinkel-Sprossenbrötchen	195	816	1,4 g	36,7 g	7,1 g
Joghurt-Dinkel-Brötchen	210	879	1,5 g	37,5 g	7,2 g
Dinkelvollkornbaguette Kunterbunt	219	917	1,5 g	37,6 g	7,4 g
Dinkelvollkornbaguette	215	900	1,3 g	38,1 g	7,7 g
Dinkel-Zwiebelbaguette	199	833	4,1 g	33,2 g	6,8 g
Weizenbrötchen Vollkorn	176	733	1,2 g	34,8 g	1,2 g
Sonnenblumenbrötchen	201	827	4,4 g	33,8 g	7,2 g
Sesambrötchen	181	756	2,8 g	34,7 g	7,3 g
Mohnbrötchen	181	756	2,8 g	34,7 g	7,3 g
Käsebrötchen	238	997	6,2 g	31,2 g	7,5 g
Kürbis-Hafer-Brötchen	197	825	3,6 g	33,2 g	7,6 g
Haferbrötchen	181	758	3,2 g	35,2 g	6,7 g
Apfel-Zimt-Brötchen	211	883	1,9 g	40,6 g	7,0 g
Butterhörnchen	282	1181	15,2 g	27,8 g	5,9 g
Vollkornbaguette	176	733	1,2 g	34,8 g	1,2 g
Vk.-Baguette mit Körnern	201	827	4,5 g	34,2 g	7,6 g
Zwiebel-Vollkornbaguette	197	825	4,5 g	33,6 g	6,8 g
Käse-Vollkornbaguette	238	997	6,2 g	31,2 g	7,5 g
Rosinen-Brötchen-Dinkel	228	955	6,8 g	40,2 g	6,7 g
Dinkelstütchen-Rosine	228	955	6,8 g	40,2 g	6,7 g
Walnussbrötchen-Dinkel	255	1068	8,5 g	39,8 g	6,9 g
Franzbrötchen	371	1540	23,6 g	29,8 g	6,6 g
Lykkeli	296	1245	18,0 g	18,6 g	8,7 g
Glutenfreies Landbrot	153	648	3,4 g	29,5 g	6,8 g
Glutenfreies 3-Saat	164	694	3,7 g	27,0 g	3,7 g
Glutenfreies Walnussbrot	171	724	4,5 g	26,1 g	6,7 g