



# knäck&bräck

ÖSTRA TUNHEM

## Bakat på forntida sädesslag Dinkel och emmer

Kravgodkända ingredienser



Dinkelknäcke  
Dinkelmjöl  
Rågmjöl



Lingonknäcke  
Dinkelmjöl  
Emmer  
Rågmjöl



Tomatknäcke  
Dinkelmjöl  
Rågmjöl



Tranknäcke  
Dinkelmjöl  
Rågmjöl



Blåbärsknäcke  
Dinkelmjöl  
Emmer  
Rågmjöl

[www.knackobrack.se](http://www.knackobrack.se)



# knäck&bräck

ÖSTRA TUNHEM

## Dinkel och emmer innehåller:

- Antioxidanter
- Tiocyanat (kroppseget antibiotikum)
- Essentiella aminosyror
- Lågt GI

De gamla sädeslagen är ett kulturarv som är viktigt att värda in i framtiden. Spelt (dinkel) har odlats sedan 8000 år tillbaka, och har en högre halt av essentiella aminosyror än dagens moderna vete.

Det innehåller också antioxidanter som stärker kroppens immunförsvar samt tiocyanat, som är ett kroppseget antibiotikum. Spelt har lägre GI än vanligt vete och hjälper dig att hålla blodsockerhalten på en jämnare nivå. Emmer är en föregångare till speltvete och har odlats i 12000 år!

[www.knackobrack.se](http://www.knackobrack.se)