

# Glutenhaltige Lebensmittel

## Was ist Gluten?

Gluten ist ein natürliches Eiweiß, das in Weizen und in verwandten Getreidesorten vorkommt.

In folgenden Getreidearten ist Gluten enthalten:

- Weizen
- Roggen
- Dinkel
- Gerste
- Grünkern
- Hafer
- Einkorn
- Emmer
- Kamut
- Triticale

## Glutenhaltige Lebensmittel:

- Weizenstärke
- Mehl
- Paniermehl
- Nudeln
- Müsli
- Brot
- Kekse
- Backwaren
- Saucen

## Glutenfreie Lebensmittel:

- Amaranth
- Hirse
- Mais
- Reis
- Buchweizen
- Quinoa
- Teff
- reiner Hafer

Achte beim Kauf am besten auf die Information "Kann Gluten enthalten" oder "Glutenfrei".

