



Gesundheitsfakt Hefeflocken:

Hefeflocken stecken **voller gesunder B-Vitamine**, welche für den Körper von enormer Bedeutung sind. Ein Mangel an B Vitaminen zeigt sich primär durch eine verringerte Vitalität – Müdigkeit, verringerte geistige Leistungsfähigkeit oder eine höhere Infektanfälligkeit. Dazu ist der **Mineral-, und Eiweißgehalt** der Hefeflocken sehr hoch. **Veganer** nutzen sie gerne als **Käseersatz**, da der Geschmack sehr nussig und würzig ist.

Wie der Name schon sagt, werden sie aus Hefe hergestellt. Durch einen Trocknungsprozess werden die Flocken hergestellt. Alle herzhaften Gerichte können damit **aufgepeppt und verfeinert** werden. Am besten erhitzen Sie die kleinen Flocken nur wenn nötig, da so alle **Vitamine erhalten** bleiben können.