

Sonnenblumenkerne

aus europäischem Anbau, abgepackt im Hause Rapunzel

Zutaten

Sonnenblumenkerne*, geschält

*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein

Vielseitig verwendbare und knackig kernige Ölsaart mit fein-nussigem Geschmack. Sonnenblumenkerne sind ein köstlicher Snack und eine feine Zutat für süße sowie herzhaftere Gerichte.

Herstellung

Nach der Ernte werden die Sonnenblumenkerne getrocknet, geschält, gereinigt, sortiert und abgepackt.

Ursprung der Hauptzutat(en)

Diverse Länder

Verwendung

ins Müsli, als Topping von Salaten, Gemüsegerichten und Aufläufen, als kernige Zutat in Brot und Brötchen, für süße Backwaren und als Grundlage von Aufstrichen. Tipp: In einer Pfanne ohne Fett geröstet, sind sie besonders aromatisch!

Lagerhinweis

Gut verschlossen, kühl, dunkel und trocken lagern.

Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Sonnenblumenkerne

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

| | |
|------------------------------------|--------------------|
| Brennwert kJ | 2629 kJ / 636 kcal |
| Fett | 56,50 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 5,80 g |
| Kohlenhydrate | 3,60 g |
| davon Zucker | 2,20 g |
| Ballaststoffe | 8,2 g |
| Eiweiß | 24,30 g |
| Salz | < 0,010 g |

Allergene

RAPUNZEL Naturkost GmbH & Co. KG **Ei oder Eiererzeugnisse**
UST-IdNr.: DE 129088402

Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse

Fisch oder Fischerzeugnisse

glutenhaltiges Getreide oder Getreideerzeugnisse

Krebstiere oder Krebstiererzeugnisse

Lupine oder Lupinenerzeugnisse

Milch oder Milcherzeugnisse einschließlich Lactose

Schalenfrüchte oder Schalenfruchterzeugnisse

Sellerie oder Sellerieerzeugnisse

Senf oder Senferzeugnisse

Sesamsamen oder Sesamerzeugnisse

Soja oder Sojaerzeugnisse

**Schwefeldioxid oder Sulfite (mehr als 10mg/kg oder 10 mg/l
SO₂)**

Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse