Sonnenblumenkerne

aus europäischem Anbau, abgepackt im Hause Rapunzel

Zutaten
Sonnenblumenkerne*, geschält
*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung
**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein
Vielseitig verwendbare und knackig kernige Ölsaat mit fein-nussigem Geschmack. Reich an Ballaststoffen und eine Quelle für Protein. Sonnenblumenkerne sind ein köstlicher Snack und eine feine Zutat für süße sowie herzhafte 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
Brennwert kcal	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

Eier oder Eiererzeugnisse
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 SO_2)
Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse