

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. 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
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

Eier oder Eierzeugnisse

Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse

Fisch oder Fischerzeugnisse

glutenhaltiges Getreide oder Getreideerzeugnisse

Krebstiere oder Krebstiererzeugnisse

Lupine oder Lupinerzeugnisse

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