

# Blaumohn

aus europäischem Anbau, abgepackt im Hause Rapunzel

## Zutaten

Blaumohn\*

\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

\*\*aus biodynamischer Erzeugung

## Allgemein

Dieser aromatisch-nussige Blaumohn wird in Deutschland angebaut und ist reich an Ballaststoffen. Ob für Süßspeisen, Backwaren oder Herzhaftes - leicht angeröstet oder gemahlen entfaltet Mohn sein besonderes, intensives Aroma.

## Herstellung

Die Mohnsamen werden geerntet, gereinigt und abgepackt.

## Ursprung der Hauptzutat(en)

Deutschland

## Verwendung

beliebte Backzutat für leckeren Mohnkuchen, Brot & Brötchen oder fruchtige Quark- und Sahnedesserts, für Mehlspeisen. Vor der Verwendung mit warmem Wasser gründlich waschen. Je nach Nutzung zusätzlich trocknen lassen. Für Säuglinge und Kleinkinder ungeeignet. Max. 20g pro Tag verzehren.

## Lagerhinweis

Gut verschlossen, kühl, dunkel und trocken lagern.

## Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Blaumohn

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

<b>Brennwert kJ</b>	2201 kJ / 533 kcal
<b>Fett</b>	42,20 g
<b>davon gesättigte Fettsäuren</b>	4,90 g
<b>Kohlenhydrate</b>	4,20 g
<b>davon Zucker</b>	0,10 g
<b>Ballaststoffe</b>	20,5 g
<b>Eiweiß</b>	23,80 g
<b>Salz</b>	0,053 g

## Allergene

RAPUNZEL Naturkost GmbH & Co. KG

USt-IdNr.: DE 129088402

**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  
SO<sub>2</sub>)**

**Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse**