

# Leinsaat braun

aus europäischem Anbau, abgepackt im Hause Rapunzel

## Zutaten

Leinsaat\*

\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

\*\*aus biodynamischer Erzeugung

## Allgemein

Leinsamen sind mild-nussig im Geschmack, reich an Omega-3-Fettsäuren sowie Ballaststoffen. Sie sind vielseitig verwendbar.

## Herstellung

Die Leinsaat wird nach der Ernte getrocknet, gereinigt, geschält, sortiert und abgepackt.

## Ursprung der Hauptzutat(en)

Italien

## Verwendung

zum Backen und Kochen von Süßem und Würzigem. Leinsaat besitzt ein hohes Quellvermögen. Daher auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Verzehrhinweis: Nur zum Kochen und Backen verwenden, nicht roh verzehren! Max. 30 g pro Tag. Für Kinder unter 13 Jahren nicht geeignet.

## Lagerhinweis

Gut verschlossen, kühl, dunkel und trocken lagern.

## Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Leinsaat braun

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	2140 kJ
Brennwert kcal	518 kcal
Fett	41,00 g
davon gesättigte Fettsäuren	5,00 g
Kohlenhydrate	1,90 g
davon Zucker	1,90 g
Ballaststoffe	25,0 g
Eiweiß	23,30 g
Salz	0,110 g

## Allergene

Rapunzel 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 SO2)
Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse

Sonstige Angaben

Alpha Linolensäure	19,60 g
Linolensäure	19,60 g