

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

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
---------------------	---------