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

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	

Sonstige Angaben

Alpha Linolensäure	19,60 g
Linolensäure	19,60 g