

# 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

UST-IdNr.: DE 129088402

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

**Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse**

**Sonstige Angaben**

<b>Alpha Linolensäure</b>	19,60 g
---------------------------	---------

<b>Linolensäure</b>	19,60 g
---------------------	---------