Leinsaat geschrotet

aus europäischem Anbau, hergestellt im Hause Rapunzel

Zutaten
Leinsaat*
*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung
**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein
Mild nussig im Geschmack und besonders reich an Ballaststoffen und wertvollen Omega-3-Fettsäuren. In geschroteter Form können die wertvollen Fettsäuren der Leinsaat besonders gut vom Körper aufgenommen werden. Die Leinsamen werden im Hause Rapunzel frisch geschrotet und unter Schutzatmosphäre abgepackt.

Herstellung
Die Leinsaat wird geerntet, im Hause Rapunzel frisch geschrotet und abgepackt.

Ursprung der Hauptzutat(en)
Italien

Verwendung
ideal für süße und herzhafte Backwaren, zum Kochen. Als Ei-Ersatz in gekochten und gebackenen Speisen (1 Ei: 1 EL Saat + 3 EL warmes Wasser, ca. 10 Min quellen lassen). Aufgrund des hohen Quellvermögens 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 geschrotet

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
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	10,00 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	25,70 g
Kohlenhydrate	1,90 g
davon Zucker	1,90 g
Ballaststoffe	25,0 g
Eiweiß	23,30 g
Salz	0,110 g

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

RAPUNZEL Naturkost GmbH & Co. KG
USt-IdNr.: DE129088402

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