

# Kürbiskerne geröstet

aus europäischem Anbau, abgepackt im Hause Rapunzel

## Zutaten

Kürbiskerne\* geröstet

\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

\*\*aus biodynamischer Erzeugung

## Allgemein

Geröstete Kürbiskerne sind nussig-aromatisch im Geschmack und knackig kernig. Sie zeichnen sich durch eine schöne dunkelgrüne Farbe und attraktive Größe aus. Sie haben einen hohen Gehalt an Proteinen und sind vielseitig verwendbar.

## Herstellung

Nach der Ernte werden die Kürbiskerne getrocknet, gereinigt, geröstet und abgepackt.

## Ursprung der Hauptzutat(en)

Österreich

## Verwendung

zum Backen für Brot, Kuchen und Gebäck, als Topping für Salate und Suppen, ins Müsli, für Gemüsegerichte und Bratlinge, als Grundlage von Pesto

## Lagerhinweis

Gut verschlossen, kühl, dunkel und trocken lagern.

## Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Kürbiskerne geröstet

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

<b>Brennwert kJ</b>	2490 kJ
<b>Brennwert kcal</b>	603 kcal
<b>Fett</b>	47,59 g
<b>davon gesättigte Fettsäuren</b>	8,97 g
<b>Kohlenhydrate</b>	2,81 g
<b>davon Zucker</b>	0,93 g
<b>Ballaststoffe</b>	8,8 g
<b>Eiweiß</b>	36,45 g
<b>Salz</b>	0,072 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  
SO<sub>2</sub>)**

**Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse**