Hanfsamen geschält

aus europäischem Anbau, abgepackt im Hause Rapunzel

Zutaten
Hanfsamen* geschält
*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung
**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein
Hanfsamen sind zart und fein nussig im Geschmack. Sie sind besonders reich an Omega-3-Fettsäuren und eine Quelle für Thiamin, Magnesium und Zink. Sie enthalten alle 8 essentiellen Aminosäuren (diese kann der Körper nicht selbst bilden) und sind damit als Eiweißquelle bestens geeignet. Der Nährstoffgehalt von Hanfsamen ist hoch, aber high wird man nicht von ihm: Die Hanfsamen stammen von Speisehanf, der keine berauschende Wirkung hat. Die wertvollen Samen werden von Hanfbauern in Österreich angebaut und haben Rohkostqualität. Sie werden im Hause Rapunzel unter Schutzatmosphäre abgepackt.

Herstellung
Die Hanfsamen werden gedroschen, gereinigt, geschält und abgepackt.

Ursprung der Hauptzutat(en)
Österreich

Verwendung
ideal als Topping für Müsli und Salate, als Zutat für süße und würzige Speisen, in Smoothies, Joghurt und Dressings, für Pesto und Aufstriche. Tipp: In einer Pfanne ohne Fett leicht angeröstet sind sie noch aromatischer! Für Säuglinge und Kleinkinder nicht geeignet

Lagerhinweis
Gut verschlossen, kühl, dunkel und trocken lagern.

Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung
Hanfsamen geschält

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	2475 kJ
Brennwert kcal	599 kcal
Fett	51,90 g
davon gesättigte Fettsäuren	5,40 g
Kohlenhydrate	2,10 g
davon Zucker	2,10 g
Ballaststoffe	6,7 g
Eiweiß	29,90 g
Salz	< 0,010 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
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	7,80 g
Linolensäure	9,30 g