

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 / 599 kcal kJ
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 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 SO₂)

Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse

Sonstige Angaben

Alpha Linolensäure	7,80 g
---------------------------	--------

Linolensäure	9,30 g
---------------------	--------