

Grünkohl bioSnacky

aus europäischem Anbau

Zutaten

Grünkohlsamen*(Brassica oleracea aceph. sabellica)

*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein

Grünkohl-Sprossen schmecken mild würzig. Ideal als Topping für Salate, in Smoothies, Sommerrollen und Dips. Sprossen sind die einfachste Methode, um zu jeder Jahreszeit wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe in die Ernährung zu bringen - und das ganz frisch geerntet und 'regional' von der heimischen Fensterbank!

Herstellung

Grünkohl Keimsaaten werden gereinigt und abgepackt.

Ursprung der Hauptzutat(en)

Italien

Verwendung

Vor dem Keimen einweichen. Vor dem Verzehr mit klarem Wasser gründlich spülen. Bildung von Faserwurzeln möglich. Pro Samenschale oder Keimglas 1 EL Samen verwenden. Sechs bis zwölf Stunden einweichen. Zwei Mal täglich wässern und nach 3-6 Tagen ernten. Die ideale Keimtemperatur beträgt 18-22°C.

Lagerhinweis

Kühl, trocken und vor Licht geschützt lagern.

Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Grünkohl-Samen

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	126 kJ
Brennwert kcal	30 kcal
Fett	0,00 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,00 g
Kohlenhydrate	3,00 g
davon Zucker	2,40 g
Ballaststoffe	3,0 g
Eiweiß	3,00 g
Salz	0,100 g

RAPUNZEL Naturkost GmbH & Co. KG

USt-IdNr.: DE129088402

Allergene

Eier oder Eierzeugnisse

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
SO₂)**

Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse