

# Sprossen-Broccoli bioSnacky

aus europäischem Anbau

## Zutaten

Broccolisamen\* (Brassica rapa var. cymosa)

\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

\*\*aus biodynamischer Erzeugung

## Allgemein

Broccoli-Sprossen schmecken mild und 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

Broccoli-Sprossen 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 1 EL Samen verwenden. Sechs Stunden einweichen. Zwei Mal täglich wässern und nach 4-6 Tagen ernten. Die ideale Keimtemperatur beträgt 18-22°C. Aufgrund der Samengröße nicht für das Keimglas geeignet.

## Lagerhinweis

Kühl, trocken und vor Licht geschützt lagern.

## Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Sprossen-Broccoli

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

<b>Brennwert kJ</b>	116 kJ / 28 kcal kJ
<b>Fett</b>	0,20 g
<b>davon gesättigte Fettsäuren</b>	0,00 g
<b>Kohlenhydrate</b>	2,00 g
<b>davon Zucker</b>	0,01 g
<b>Ballaststoffe</b>	3,0 g
<b>Eiweiß</b>	3,00 g
<b>Salz</b>	0,100 g

## Allergene

RAPUNZEL Naturkost GmbH & Co. KG

USt-IdNr.: DE 129088402

**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**