

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

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

RAPUNZEL Naturkost GmbH & Co. KG

USt-IdNr.: DE 129088402

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