Sprossen-Broccoli bioSnacky

aus europäischem Anbau

Zutaten
Broccolisamen* (Brassica rapa var. cymosa)
*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung
**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein
Broccoli-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
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.: DE129088402

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