

# Alfalfa Luzerne bioSnacky

aus europäischem Anbau

## Zutaten

Alfalfasamen\* (Medicago sativa)

\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

\*\*aus biodynamischer Erzeugung

## Allgemein

Alfalfa-Sprossen schmecken besonders mild nussig und gehören daher zu den beliebtesten Sprossen-Sorten. 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

Alfalfa 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. Vier Stunden einweichen. Zwei Mal täglich wässern und nach 7-8 Tagen ernten. Die ideale Keimtemperatur beträgt 18-22°C. Nicht vor dem 7. Tag verzehren.

## Lagerhinweis

Kühl, trocken und vor Licht geschützt lagern.

## Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Alfalfa-Samen

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

<b>Brennwert kJ</b>	147 kJ
<b>Brennwert kcal</b>	35 kcal
<b>Fett</b>	0,70 g
<b>davon gesättigte Fettsäuren</b>	0,07 g
<b>Kohlenhydrate</b>	2,20 g
<b>davon Zucker</b>	1,00 g
<b>Eiweiß</b>	4,00 g
<b>Salz</b>	0,012 g

## 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  
SO<sub>2</sub>)**

**Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse**