Rucola bioSnacky

aus europäischem Anbau

Zutaten
Rucolasamen* (Rucola coltivata)
*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung
**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein
Rucola-Sprossen schmecken wunderbar würzig mit leichter Schärfe und sorgen für mediterranes Flair in der Küche. Ideal als Topping für Salate, auf Brot, für Suppen und in Frischkäse. 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
Rucola Keimsaaten werden gereinigt und abgepackt.

Ursprung der Hauptzutat(en)
Italien

Verwendung
Vor dem Keimen mit klarem Wasser gründlich spülen. Anschließend nur noch besprenkeln. Die Bildung von Faserwurzeln ist möglich. Pro Samenschale 1 EL Samen verwenden. Einweichen ist nicht erforderlich. Einmal täglich mit Wasser besprenkeln und nach 4-6 Tagen ernten. Die ideale Keimtemperatur beträgt 18-22°C. Rucola-Samen sind schleimbildend und daher nicht für das Keimglas geeignet.

Lagerhinweis
Kühl, trocken und vor Licht geschützt lagern.

Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung
Rucola-Samen

Zum Produkt

Nährwerte

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 SO2)
Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse